పతంజలి యోగ దర్శనము
మూడవ పాదము – విభూతి పాదము



<u>ప్రవచన కర్త</u>

డా. శ్రీ కుప్పా విశ్వనాధ శర్మ గారు

<u>సంకలము</u>

వేలూరి అన్నప్ప శాస్త్రి

<u>విశ్లేషకులు</u>

<u>ప్రొఫెసర్ శ్రీ కుప్పా విశ్వనాథ శర్మగారు</u>



గురుదేవులకు వందనములతో

శ్రీ గురు ప్రార్థన

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।
గురుసాక్షాత్ పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥

శ్రీనివాస ప్రార్థన

శ్రీవేంకటేశః శ్రీశ్రీనివాసః శ్రీలక్ష్మీపతిరనామయః ।
అమృతాంశో జగద్వంద్యః గోవిందశ్శాశ్వతః ప్రభుః ॥

పతంజలి ప్రార్థన

యోగేన చిత్తస్య పదేన వాచాం, మలం శరీరస్య చ వైద్యకేన ।

యోపాకరోత్తం ప్రవరం మునీనాం, పతంజలి ప్రాంజలిరానతోస్మి ॥

నమో హిరణ్యగర్భాదిభ్యః, యోగ
విద్యాసంప్రదయకర్తృభ్యః ।
వంశర్షిభ్యః నమోమహాద్భ్యః, గురుభ్యః ॥

అష్టాంగ యోగాంగములలో మొదటి ఐదు యోగాంగములు – 1. యమ, 2. నియమ, 3. ఆసన, 4. ప్రాణాయామ, 5. ప్రత్యాహార ఒక జట్టు. చివరి మూడు యోగాంగములు – 6 ధారణా, 7. ధ్యానము, 8. సమాధి - ఒక జట్టు. చివరి మూడు యోగాంగముల జట్టుకి **"సంయమము"** అనే పేరు ఉంది. ఆ సంయమము కుదిరిన తరువాతే విభూతులు అనే ప్రస్తావన ఏర్పడుతుంది. అందుచేత సంయమము గురించి విడిగా చర్చించాలి. మొదటి ఐదు యోగాంగములతో కలపకూడదు. అందుచేత ఆ మొదటి ఐదు యోగాంగములను రెండవ పాదములో వివరించి, ఆ పాదము అక్కడితో సమాప్తము చేశారు. ఈ మూడవ పాదములో చివరి మూడు యోగాంగములను మరియు సంయమము గురించి వివరించి, తరువాత యోగముల విభూతుల గురించి వివరిస్తారు.

6. యోగాంగములు – ధారణ

1. దేశబంధశ్చిత్తస్య ధారణా

దేశ బంధః చిత్తస్య ధారణా - ప్రత్యాహారము (ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణము మీద పట్టు పెరిగి, ప్రాణము యొక్క మరొక పార్శ్వము అయిన మనస్సు మీద కూడా పట్టు కలిగి, మనస్సు మాట వినే

ఇంద్రియముల మీద కూడా పట్టు పెరిగి, ప్రాణము, మనస్సు, ఇంద్రియములు వాటి, వాటి స్థానములలో కదలకుండా నిశ్చలముగా, స్థిరముగా, ప్రశాంతముగా ఉన్న స్థితి) సాధించిన తరువాత, మనస్సుని విహితమైన ఒక ప్రదేశములో బంధించి, కట్టుబడి ఉనట్లుగా, స్థిరముగా ఉండేలా చేయుటను ధారణ అంటారు.

మొదటి విభాగములో మనస్సుని బయటకు పంపించకుండా, బాహ్యామైన విషయములతో ఏ మాత్రము సంబంధము లేకుండా శరీరములో ప్రాణము సంచరించే ప్రధాన ప్రదేశములలో ఏదో ఒక విహితమైన ప్రదేశములో (నాభి స్థానము, హృదయ పుండరీకము, బ్రహ్మ రంధ్రము, ముక్కు చివరి భాగములో, నాలుక చివరి భాగము, కుడి కంటి చివరి భాగములో) స్థిరముగా కేంద్రీకరించి ఉంచవచ్చు. దీనిని **"ఆంతర ధారణ"** అంటారు. రెండవ విభాగములో శరీరము బయట ఉండే ఏదో ఒక భగవంతుడి రూపమును (నాలుగు లేదా ఎనిమిది లేదా పదహారు భుజములు కలిగిన రూపము, నరసింహ రూపము), శరీరము లోపలికి (హృదయ పుండరీకము, భ్రూ మధ్య ప్రదేశము) తీసుకువచ్చి,

మనస్సుని ఆ రూపము మీద స్థిరముగా కేంద్రీకరించి ఉంచుట. దీనిని **"బాహ్య రూప ధారణ"** అంటారు.

ఈ ధారణ కుదరకపోతే ధ్యానము కుదరదు, ధ్యానము కుదరకపోతే సమాధి కుదరదు. ఈ మూడింటికి అవినాభావ సంబందము ఉంది. సమాధికి ధారణ ప్రాధమికమైన, ప్రధానమైన, పునాది లాంటి సాధన.

<u>ఉదాహరణ:</u>

1. మార్కండేయ పురాణము – దత్తాత్రేయ స్వామి అలర్క మహారాజుకు ధారణ, ధారణలో చిన్న, చిన్న తప్పులు జరిగితే, శారీరములో ఏ, ఏ లోపములు ఏర్పడతాయి, ధారణను సరైన ప్రదేశములో చేయకపోతే ఎటువంటి శారీరక, మానసిక కష్టములు కలుగుతాయి గురించి విస్తృతముగా వివరించి చెప్పారు.

2. విష్ణు పురాణము – బాహ్య రూప ధారణ - **"ప్రాణాయామేన పవనమ్ ప్రత్యాహారేణ కేంద్రియం వశీ కృత్య తతః కుర్యాత్ చిత్త స్థానమ్ శుభాశ్రయేత్", "మూర్తం భగవతో రూపమ్ సర్వోపాశ్రయ నిస్పృహమ్ యేషావై ధారణా జ్ఞేయ యః చిత్తమ్ తత్ర ధార్యతే"** – ప్రాణాయామముతో

ప్రాణ శక్తిని వశము చేసుకొని, ఇంద్రియములను వాటి, వాటి స్థానములలో స్థిరముగా నియంత్రించుకొని, మంచి దివ్యమైన భగవంతుని (విష్ణువు లేదా శివుడు యొక్క) రూపమును ఆశ్రయించుకొని, ఆ రూపమును మనస్సులో స్థిరముగా ఉంచుకొనుట ధారణ సిద్ధించే వరకు అభ్యాసము చేసుకోవాలి. దీనిని ధారణ అని అంటారు.

3. పద్మ పురాణము - సత్య యుగములో శివ శర్మగారు ఉండేవారు. ఈయన తపస్సులో, సాధనలో మహర్షులు, దేవతల కంటె ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్నవాడు. ఈయనకు 1. యజ్ఞ శర్మ, 2. వేద శర్మ, 3. ధర్మ శర్మ, 4. విష్ణు శర్మ, 5. సోమ శర్మ అనే ఐదుగురు కుమారులు ఉన్నారు. ఈ ఐదుగురు యోగ్యులు. చివరి కుమారుడు సోమ శర్మ మహా యోగ్యుడు. అందరూ తండ్రి చెప్పిన ధర్మ మార్గములో తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము, యమ, నియమ, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము చక్కగా సాధన చేసుకుంటున్నారు. అందరూ పితృ భక్తి పరాయణులు. సోమ శర్మ అందరికంటే గొప్ప సాధన చేస్తున్నాడు. శివ శర్మగారు మొదటి నలుగురు పిల్లలను పరీక్షించి, వాళ్ళ పితృ భక్తికి మెచ్చుకొని, వాళ్లను మీ సాధనకు సంబంధించిన వరము

కోరుకోమన్నాడు. వాళ్లు మా సాధన చక్కగా జరుగుటకు, గో లోకములో నివాసము ఏర్పరచమని కోరారు. శివ శర్మగారు అలాగే వాళ్లను గో లోకమునకు పంపించేశారు.

తరువాత శివ శర్మగారు ఆయన భార్య యాత్రలకు వెళ్ళుతూ, చివరి కుమారుడైన సోమ శర్మను పిలిచి ఒక అమృత భాండమును ఇచ్చి దీనిని జాగ్రత్తగా కాపాడుతూ ఉండు అని చెప్పాడు. సోమ శర్మ తన సాధన చక్కగా చేసుకుంటూ ఆ అమృత భాండమును జాగ్రత్తగా కాపాడుతూ ఉన్నాడు. శివ శర్మగారు ఆయన భార్య పది సంవత్సరముల తరువాత యాత్రల నుండి తిరిగి వచ్చి, సోమ శర్మను పిలిచి నాకు చాలా రోగములు వచ్చాయి, నాకు సేవ చేయి అని అన్నాడు. ఆ సేవలో సోమ శర్మను చాలా ఇబ్బందులు పెట్టాడు. సోమ శర్మ సేవను తండ్రి పరీక్షిస్తూ ఉన్నాడు. సోమ శర్మ చక్కగా సేవ చేస్తున్నాడు. తరువాత నాకు రోగములు తగ్గట లేదు, నేను నీకిచ్చిన అమృత భాండము తీసుకురా, ఆ అమృతము తాగి నా రోగములను నయము చేసుకుంటాను అని అన్నాడు. సోమ శర్మ వెళ్లి చూస్తే అమృత భాండము లేదు. దానికి సోమ శర్మ చాలా బాధ పడి, "నేనే కనుక పితృ భక్తి పరాయణుడిని

అయితే, నాకు వెంటనే అమృత భాండము (పాతదో లేదా కొత్తదో) వచ్చుగాక" అని ప్రతిజ్ఞ చేశాడు. పాత అమృతము కంటె ఎన్నో రెట్లు గొప్ప మరొక అమృత భాండము వెంటనే ప్రత్యక్షమైంది. అది తీసుకువెళ్లి తండ్రిగారికి ఇచ్చాడు. తండ్రి అంతా గమనిస్తూనే ఉన్నాడు. అప్పుడు శివ శర్మ గారు ఇదంతా నిన్ను పరీక్షించుటకు చేశాను. నా పరీక్షలో నీవు నెగ్గావు. నీవు పై సాధన చేసుకుందుకు, నేను నీకు ధారణ ఉపదేశము చేస్తాను, తరువాత నీవు పై సాధన చేసుకో అని చెప్పి, సోమ శర్మకు ధారణ ఉపదేశము చేసి, ఆయన భార్యతో సహా పై లోకములకు వెళ్ళిపోయాడు. సోమ శర్మ ఏకాంత ప్రదేశములో ధారణ అభ్యాసము చేస్తూ, చేస్తూ తన జీవిత చివరి క్షణములకు వచ్చాడు. ధారణ అభ్యాసము చేస్తూనే ఉన్నాడు. ఆ సమయములో ఆయన దగ్గరలో కొంతమంది రాక్షసులు చేరి, వాళ్లు చేసిన దుష్కృత్యములు చర్చించుకుంటున్నారు. సోమ శర్మ ధారణలో ఉండగా (ఏమి కారణమో తెలియదు) ఆ రాక్షసుల మాట్లాడుకునే మాటలు (శబ్దములు) సోమ శర్మకు వినిపించాయి (ధారణ ముందు చేసిన ప్రత్యాహారములో అన్ని ఇంద్రియములు బయటకు వెళ్లకుండా, అవి వాటి పనులు ఏమీ చేయకుండా,

వాటి స్థానములో ప్రశాంతముగా ఉండాలి. ప్రత్యాహారము చేసే సాధకుడికి బయట విషయములు, శబ్దములు వినిపించకూడదు). ఈ పొరబాటు లేదా లోపము ఎందుకు జరిగిందో కారణము తెలియదు (ప్రత్యాహారము సరిగ్గా కుదరకపోయి ఉండవచ్చు లేదా ఏదైనా లోపము జరిగి ఉండవచ్చు). ఆ రాక్షసుల మాటలు సోమ శర్మ మనస్సులో ముద్ర పడి, ఆయన మనస్సులో ఆ విషయముల సంస్కారములు ఏర్పడ్డాయి. సోమ శర్మ ఆయుస్సు పూర్తి అయిపోయింది. సోమ శర్మ యొక్క జీవాత్మ తాను చేసుకున్న యోగ సాధన బలముతో మరియు చివరి క్షణములో ఆ రాక్షసుల సంభాషణల సంస్కారముల బలముతో, తరువాత జన్మలో రాక్షస జన్మ ఎత్తవలసి వచ్చింది. అతనే ప్రహ్లాదుడు. ఇది ప్రహ్లాదుడి పూర్వ జన్మ వృత్తాంతము. ప్రహ్లాదుడు రాక్షస జన్మ పొంది, చిన్నతనములో కొన్ని కష్టములు అనుభవించి, తరువాత తన సాధనను ముందుకు సాగించి, తన సాధనకు తగిన గొప్ప, గొప్ప ఫలితములను పొందాడు.

ధారణ సాధనలో చిన్నపాటి లోపము జరిగినా, దాని ఫలితము తీవ్రముగా ఉండే అవకాశము ఉంటుంది. పురాణములలో ఇలాంటి సంఘటనలు చాలానే ఉన్నాయి.

కాని ధారణ సరిగ్గా కుదిరితే, దాని ఫలితము చాలా గొప్పగా ఉంటుంది. ఉపనిషత్తుల విధానములో ధారణ మూడు విధములుగా ఉంటుంది.

1. ఇంద్రియ ధారణ - ఇంద్రియములను బయటకు వెళ్లనీయకుండా, ఇంద్రియములు ప్రాపించక విషయములతో సంబంధము పెట్టుకోనీయకుండా, ఇంద్రియములను వాటి పనులను అవి చేయనీయకుండా వాటి, వాటి స్థానములలో స్థిరముగా ఉంచుట.

కఠోపనిషత్ – 2-3-11 – "**తాం యోగమితి మన్యన్తే స్థిరా మిన్ద్రియ ధారణాం I అప్రమత్త స్తదా భవతి, యోగో హి ప్రభవాప్యయౌ**" – ఇంద్రియముల ధారణనే నిజమైన యోగము అని అనాలి. పంచ జ్ఞానేంద్రియములను, మనస్సును, బుద్ధిని వాటి, వాటి స్థానములో స్థిరముగా ఉంచి, అవి విశ్రాంతి పొందుతున్న స్థితి అత్యున్నతమైన **"పరమాగతి"**, **"పరమాత్మ పదము"** అని చెప్పుచున్నారు. ఈ విధముగా యోగము కుదిరేలా, ప్రమాదములు రాకుండా ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.

2 ప్రాణ ధారణ – ప్రాణ శక్తిని శరీరములో నిర్దేశించిన ఆ, యా నాడులలో, ఆ నాడులు కలిసే

సంధి ప్రదేశములో (హృదయములో, నాభి ప్రదేశములో, కుడి కాలి బొటన వ్రేలు చివర భాగములో, భ్రూ మధ్యలో, బ్రహ్మ రంధ్రము ప్రదేశములో, చేతులు మరియు కాళ్లు కణుపులలో) నిలిపి, మనస్సుతో గమనిస్తూ ఆ అనుభూతి పొందుట. ఈ ప్రాణ ధారణను ప్రాణాయామములో నాలుగవ ప్రాణాయామములో (రెండవ పాదము 51 వ సూత్రము - **51. బాహ్యాంతరవిషయాఽక్షేపీ చతుర్థః**) ప్రాణవాయువు శరీరములో ఎక్కడెక్కడ ప్రసరిస్తోంది అనే ఆలోచనతో కూడిన కుంభక ప్రాణాయామములో వివరించారు.

3. చిత్త ధారణ – బాహ్య రూప ధారణ గురించి పురాణములలో వివరముగా చెప్పబడినది. ఆంతర రూప ధారణ శరీరము లోపల శాస్త్ర విహితమైన ప్రదేశములో (ప్రాణ శక్తి సంచరించే ప్రధానమైన నాభిలో, హృదయములో, బ్రహ్మ రంధ్రము దగ్గర, ముక్కు చివర, నాలుక చివర) మనస్సును స్థిరముగా నియంత్రించి ఉంచుట. మొదటి పాదములో 35 వ సూత్రములో (**35. విషయవతీ వా ప్రవృత్తిరుత్పన్నా మనసః స్థితినిబంధినీ**) సమాధి స్థితికి దగ్గర అవటానికి సాధనలో ధారణ గురించి చెప్పారు.

7. యోగాంగములు – ధ్యానము

2. తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్

తత్ర ప్రత్యయ ఏక తానతా ధ్యానమ్ – ఏ రూపమును ఆశ్రయించుకొని, ఆ రూపము మనస్సులో ముద్ర పడేటట్లు ధారణ చేస్తామో, మనస్సులో రేగే ఆలోచనలు అన్నీ, ఒకే ప్రవాహము వలె, ఆ రూపము మీదకు ఏకాగ్రతతో నిరంతరము ప్రవహిస్తూ ఉంటే దానిని ధ్యానము అంటారు. ధారణకు ఫలితము ధ్యానము. ధారణ ద్వారా ధ్యానము సిద్ధిస్తుంది.

ఎప్పుడూ మనస్సులోని ఆలోచనల, కదలికల ప్రవాహము అన్ని చోట్లకూ, అన్ని వస్తువుల మీదకు వెళ్ళుతూనే ఉంటుంది. అలాంటి మనస్సును ఎక్కడికీ వెల్లనీయకుండా, వేరే ప్రాపించక విషయములను ఆలోచించనీయకుండా ఆ మనస్సుతోనే, ఆ మనస్సులోనే ఒక రూపమును ముద్రించుకొని, నూనె మధ్యలో ఆగకుండా ఒకే ధారగా ఎలా ప్రవహిస్తుందో, అదే విధముగా మనస్సులో రేగే ఆలోచనలు, కదలికలు అన్నీ ఆ ఒకే రూపము మీదకు నిరంతరము ఒకే ప్రవాహము వలె ప్రవహింపచేయుట ధ్యానము. ధారణ లేకుండా ధ్యానము కుదరదు కాబట్టి, ధారణ ద్వారా ఈ ధ్యానమును సాధించాలి.

విష్ణు పురాణము – "సద్రూప ప్రత్యేకాగ్రియ సంతతి శ్చాన్య నిస్పృహ తద్ ధ్యానమ్ ప్రాథమై అంగైః షడ్భిర్ నిష్పాద్యతే పునః" – యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ అనే ఆరు యోగాంగముల ద్వారా ఒక దివ్యమైన స్వరూపమును మనస్సులో స్థిరముగా స్థాపించుకొని, వేరే విషయముల మీదకు ఆలోచనలు పోనీయకుండా, ఆ దివ్యమైన స్వరూపము మీదే ఆలోచనలు అన్నీ నిరంతరము ఏకాగ్రతతో ప్రసరిస్తూ ఉంటే దానిని ధ్యానము అంటారు.

ఈ సూత్రము ప్రధానముగా బాహ్య రూప ధారణ ద్వారా ధ్యానము గురించే చెప్పుతోంది. ధ్యానమునకు తగినట్లుగా ఒక రూపమును కల్పించుకోవాలి. **నారదుడు ధృవుడుకి ధారణ, ధ్యానము గురించి చేసిన ఉపదేశము - మహా భాగవతము – Book 4 – Discourse 8 – శ్లోకములు 45 నుండి 50 వరకు - "ప్రసాదాభిముఖమ్ శశ్వ ప్రసన్న వదనేక్షణమ్ సునాసమ్ I సుభ్రువమ్ చారుకపోలమ్ సురసుందరమ్", "తరుణమ్ రమణీయాంగమ్ అరుణోష్ఠోక్షణాథరమ్ I ప్రణతాశ్రయణమ్ నృమ్ణమ్ శరణ్యమ్ కరుణార్ణవమ్", "శ్రీవత్సాంకమ్ ఘనశ్యామ్ పురుషమ్**

వనమాలినమ్ । శంఖచక్రగదాపద్మైరభివ్యక్తం చస్తుర్భుజమ్", "కిరీటనమ్ కుండలినమ్ కేయూరవలయాన్వితమ్ । కౌస్తుభాభరణగ్రీవమ్ పీతకౌశేయవాససమ్", "పద్భ్యామ్ నఖమణిశ్రేణ్యా విలసద్భ్యామ్ సమాచితామ్ । హృత్పద్మకర్ణికాధిష్ణయమ్ ఆక్రమ్యాత్మన్య వ్యవస్థితమ్" - ధ్యానమునకు మనస్సులో ప్రతిష్ఠించుకునే ఒక దేవతా స్వరూపము సాధకుడిని అనుగ్రహించేలా ఊహించుకోవాలి. ఆ దేవత యొక్క ముఖము, కళ్ళు, ముఖ కవళికలు చాలా ప్రసన్నముగా ఉన్నట్లు ఊహించుకోవాలి. ఆ దేవత ముక్కు, కను బొమ్మలు, చెక్కిళ్ళు చక్కగా తీర్చి దిద్దినట్లు, చాలా అందముగా ఉన్నట్లు ఊహించుకోవాలి.

ఆ దేవత స్వరూపము మధ్య వయస్సులో (యవ్వనములో) ఉన్నట్లు, ప్రతి అంగము అందముగా ఉన్నట్లు, పెదవులు ఎర్రగా ఉన్నట్లు, కనుబొమ్మల చివరలో మహా పురుషుల లక్షణమైన ఎర్రవాగు (ఎర్రజీర) ఉన్నట్లు ఊహించుకోవాలి. నమస్కరిస్తే చాలు, వరములు ప్రసాదిస్తాడు అనే భావనతో ధ్యానము చేయాలి. ఆయనను శరణు వేడవలసిన వాడు, కరుణా సముద్రుడు అనే భావనతో ఉండాలి.

వక్ష స్థలము మీద శ్రీదేవి యొక్క మచ్చ ఉందని, బాగా వర్షము కురిపించే మేఘము ఎంత నల్లగా ఉంటుందో, అటువంటి నల్లని స్వరూపము అని, మబ్బు ఎలా అయితే వర్షము కురిపిస్తుందో, అలా ఆ దేవత వరములను కురిపిస్తుందని, వనమాలను ధరించాడని, కౌస్తుభము అనే మణితో అలంకరించబడిన ఆభరణమును ధరించాడని పసుపు పచ్చని పట్టు వస్త్రమును ధరించాడని భావన చేయాలి.

కళ్ళు మూసుకొని చేసే ధ్యానములో ఈ స్వరూపముతో ఉండే శ్రీమన్మహావిష్ణువును తమ హృదయములోనే స్థిరముగా స్థాపించుకొని, నా హృదయములోనే ఉన్నాడు అనే భావనతో ధ్యానము చేయాలి. ధారణ చక్కగా కుదిరితే, ధ్యానము సాగుతుంది.

శ్రీమన్మహావిష్ణువు పాదముల గోళ్ళ కాంతులతో మన హృదయము ప్రకాశిస్తోంది అనే భావనతో, మన హృదయ పద్మము మధ్యలో ఉండే కర్ణికలో శ్రీమన్మహావిష్ణువు ఉన్నట్లుగా ధ్యానము చేయాలి. మన మనస్సులోని ఆలోచనలు అన్నిటినీ ఆ శ్రీమన్మహావిష్ణువు మీదకే ప్రసరించేలా ఉంచుకోగలిగితే, శ్రీమన్మహావిష్ణువు ఆ భక్తుడిని అనుగ్రహిస్తాడు.

ఉదాహరణ:

1. విష్ణు పురాణము - ముందు సూత్రములో చెప్పిన ప్రహ్లాదుడి పూర్వ జన్మ వృత్తాంతము తరువాత, ప్రహ్లాదుడు తాను పూర్వ జన్మలలో చేసుకున్న సత్కర్మలు, సాధన, వాటి సంస్కారముల యొక్క ప్రభావముతో మరియు తన తల్లి గర్భములో ఉన్నప్పుడే నారదుడు ఉపదేశముతో, ప్రహ్లాదుడికి చిన్నతనములోనే ధారణ కుదిరి, ధ్యానము కూడా సిద్ధించింది. ఆయన నిరంతరము హరి నామ స్మరణ, హరి ధ్యాన పరాయణుడిగా ఉండేవారు. దానితో ఆయన తండ్రి హిరణ్యకశిపుడికి కోపము వచ్చి, ప్రహ్లాదుడికి అనేక దండనలను విధించాడు. హరి రక్షణతో ఆ దండనలు ప్రహ్లాదుడికి ఏ హానీ కలగలేదు.

దానితో హిరణ్యకశిపుడు తన రాక్షస పురోహితులను పిలిచి, ప్రహ్లాదుడి మీద అభిచార ప్రయోగము చేసి, కృత్య అనే ఒక దుష్ట శక్తిని పుట్టించి, ఆ శక్తి ద్వారా ప్రహ్లాదుడిని సంహరించమని ఆదేశించాడు. ఆ రాక్షస పురోహితులు ప్రహ్లాదుడి మీద అభిచార ప్రయోగము చేసి కృత్య అనే దుష్ట శక్తిని పంపారు. హరి నామ స్మరణ, ధ్యానములో ఉన్న ప్రహ్లాదుడి మీదకు ఆ కృత్య వెళ్ళలేక, తనను పుట్టించి, ప్రయోగించిన ఆ రాక్షస పురోహితుల మీదకు

వెళ్ళింది. ఆ రాక్షస పురోహితులు వాళ్లను రక్షించమని ప్రహ్లాదుడిని ప్రార్థించారు. ప్రహ్లాదుడు హరి నామ స్మరణ, ధ్యానము చేసి, ఆ రాక్షస పురోహితులకు కృత్య యొక్క బాధ లేకుండా ఉండుగాక అని సంకల్పము చేశాడు. దానితో ఆ కృత్య శక్తి క్షీణించి అదృశ్యమైపోయింది.

రాక్షస పురోహితులు ఈ విషయము హిరణ్యకశిపుడికి వివరించారు. దానితో హిరణ్యకశిపుడికి ప్రహ్లాదుడి మీద కోపము ఇంకా పెరిగి, తరువాత సంఘటనలు అందులో నరసింహ అవతారము ఆవిర్భావము, హిరణ్యకశిపుడు సంహారము, ప్రహ్లాదుడు రాక్షస రాజు అవటము, ప్రహ్లాదుడు రాజ్యము పాలిస్తూ ప్రాపించక వ్యవహారములలో ఉన్నా సరే, హరి నామ స్మరణ, ఆయన మీద ధ్యానము చెదరకుండా ఉంది. దాని కారణముగా ప్రహ్లాదుడికి విష్ణు సాన్నిధ్యము కలిగింది.

2. పద్మ పురాణము – ధ్యాన మహాత్మ్యము - సోమ శర్మ ఆయన భార్య సుమన తీవ్రమైన తపస్సు చేయాలని నిర్ణయించుకొని, దానికి తగిన అరణ్యమునకు వెళ్ళారు. అక్కడ సోమ శర్మగారు తపస్సు చేస్తున్నారు. సుమన ఆయనకు సేవ, శుశ్రూష చేస్తోంది. ఆయన తపస్సును పరీక్షించుటకు

విష్ణుమూర్తి మొదట తేళ్ళు, పాములను తరువాత క్రూర జంతువులను పంపించాడు. తరువాత కుంభవృష్టి వర్షము కురిపించాడు. సోమ శర్మగారు, సుమన వాటిని ఏమీ పట్టించుకోకుండా తపస్సు కొనసాగిస్తున్నారు. తరువాత ఒక పెద్ద సింహమును పంపించాడు. ఆ సింహము సోమ శర్మగారి దగ్గరకు వచ్చి పెద్దగా గర్జించింది. అప్పుడు సోమ శర్మగారు నరసింహ స్వామిని ధ్యానించాడు. ఆ ధ్యానము యొక్క మహిమ వలన విష్ణుమూర్తికి దయ కలిగి, సోమ శర్మగారి ముందు ప్రత్యక్షమైనాడు. అప్పుడు సోమ శర్మ, సుమన విష్ణుమూర్తికి నమస్కరించి, వారము కోరుకున్నారు. విష్ణుమూర్తి వాళ్లకు ఆ వరమును ప్రసాదించాడు.

3. పద్మ పురాణము - ఎక్కువ దయ మరియు తపస్సు మీద తీవ్రమైన అభినివేశము (శ్రద్ధ, పట్టు) కల, పరమేశ్వరుడి అంశావతారమైన దుర్వాస మహర్షి (ముక్కోపి అని అంటారు కాని, ఒక మంచి చేయుటకు కోపము ప్రదర్శించేవారు), ధర్మ దేవత కోసము లెక్క లేనన్ని సంవత్సరములు (లక్ష సంవత్సరములు) తపస్సు చేస్తున్నారు. ఎన్నేళ్ళు తపస్సు చేసినా, తన మనస్సులో ఉన్న ధర్మ దేవత ప్రత్యక్షము అవటలేదు అనే ఆలోచన కలిగింది. కొన్నాళ్ళకు ధర్మ

దేవత పెద్ద పరివారముతో దుర్వాస మహర్షి ముందు ప్రత్యక్షమైంది. ధర్మ దేవత ఆలస్యముగా, ఒక్కతే కాకుండా పెద్ద పరివారముతో ప్రత్యక్షమైనందుకు దుర్వాస మహర్షికి కోపము వచ్చింది. కాని తన కోపమును ప్రదర్శించకుండా, ధర్మ దేవతతో "మీరు ఈ పరివారముతో చాలా ఆలస్యముగా ప్రత్యక్షమైనారు. ఈ పరివారము ఎవరు? ఎందుకు వచ్చారు? అని అడిగాడు. తనతో ఉన్న పరివారమును పరిచయము చేస్తూ, నా తల్లి – దయ. సత్యము, బ్రహ్మచర్యము, తపస్సు అనే ఈ ముగ్గురు నా అన్నదమ్ములు. యమ, నియమ, దానము అనే పండితులు. క్షమ, శాంతి, లజ్జ, అహింస, స్వచ్ఛత అనే స్త్రీలు. బుద్ధి, ప్రజ్ఞ, శ్రద్ధ, మేధ, సత్కృతి, పంచ యజ్ఞములు (1. జపము, 2. హోమము, 3. బలి, 4. బ్రాహ్మణ శ్రేష్ఠుని పూజించుట, 5. పిత తర్పణము), వేదము, భక్తి కూడా నాతో వచ్చారు అని చెప్పింది. తరువాత నీవు గొప్ప మహర్షివి. నీలాంటి వారికి కోపము మంచిది కాదు. "**క్రోధోహి నాశయే శ్రేయః తపయేవ న సంశయః సర్వ నాశ కర తస్మాత్ క్రోధం తత్ర వివర్జయేత్**" – కోపము మంచిది కాదు. నీ కోపము నీ శ్రేయస్సుని, తపస్సుని, నీ సర్వస్వమును నాశనము చేస్తుంది. నీవు కోపముతో నాతో మాట్లాడకు. నీవు కోపమును త్యజించు

అని చెప్పింది. తరువాత ఈ దేవతలను ఇదివరకు నీవు ఉపాసన చేసి, సిద్ధించుకున్నావు. ఈ దేవతలు నిన్ను అనుగ్రహించి, నీ తపస్సుకి ఈ దేవతలు అందరూ నీకు సహకరించారు. అందుచేత వీళ్ళందరినీ కూడా నాతో తీసుకువచ్చాను.

బ్రహ్మచర్య దేవత - తేజస్సుతో ఉంటాడు. ప్రసన్నముగా ఉంటాడు. చేతిలో దండము ఉంటుంది.

సత్య దేవత – కపిల వర్ణము (నలుపు, పసుపు కలిసిన రంగు) కలవాడు. దివ్య తేజస్సుతో వెలిగిపోతూ ఉంటాడు.

తపస్సు దేవత – భగ, భగ మండిపోయే జ్వాలలాగ, దివ్య ప్రకాశముతో ఉంటాడు. బంగారు వర్ణములో మెరిసిపోతూ, ప్రసన్నముగా ఉంటాడు. ఎప్పుడూ జ్ఞానము కోసము పరితపిస్తూ, మానవులకు జ్ఞాన సాధనలో సహకరిస్తాడు.

దమ దేవత – ప్రకాశవంతుడు, ప్రసన్నముగా మాట్లాడతాడు. ప్రాణులను దయతో చూస్తాడు. అహింసకు తోడ్పడతాడు.

నియమ దేవత – జడలు కట్టి ఉంటాడు. చాలా కఠినముగా ఉంటాడు. పింగళ వర్ణములో ఉంటాడు. ఖడ్గమును చేతిలో ధరించి ఉంటాడు. ఏ మాత్రము తేడా వచ్చినా దండించేలా ఉంటాడు. కాని శాంతముగా ఉంటాడు.

శౌచము దేవత – కాంతివంతముగా, స్వచ్ఛముగా ఉంటాడు. కమండలము, పళ్ళు తోముకునే పుల్లను చేతిలో పట్టుకొని ఉంటాడు.

శుశ్రూష (స్త్రీ) దేవత – సేవ చేయాలి అనే అభిలాష, తత్త్వము కలది. గురువులు, పెద్దలు చెప్పిన పనులను వెంటనే చేస్తుంది. మహా సాధ్వి. నిరంతరము సత్యమును మాత్రమే చెప్పుతుంది.

గౌరి (అంగ) దేవత – ప్రసన్నముగా ఉంటుంది ధైర్యమును ప్రసాదిస్తుంది. బయటకు ప్రసన్నముగా ఉంటూ, లోపల చాలా కఠినముగా ఉంటుంది.

ధాత్రి దేవత – ఎప్పుడూ మొహములో చిరు నవ్వుతో ఉంటుంది.

క్షమ దేవత – చాలా అందముగా, బాగా అలంకరించుకొని, ప్రశాంతముగా ఉంటుంది.

శాంతి దేవత – నిలకడగా, స్థిరముగా ఉంటుంది. చాంచల్యము ఉండదు. చాలా ప్రశాంతముగా ఉంటుంది. మంగళములను ప్రసాదిస్తుంది. మానవులను జ్ఞానము దాకా తీసుకెళ్లుతుంది.

అహింస దేవత – ఈమె శ్యామలముగా (నల్లగా) ఉంటుంది. పద్మాసనములో ఉంటుంది. మిత భాషిణి. చాలా తక్కువ మాట్లాడుతుంది. ఓర్పు కలిగిస్తుంది. మానవులలో సత్యమును నిలబెడుతుంది.

శ్రద్ధ దేవత – ఈమె చాలా పరిశుద్ధమైన దేవత. మనస్సుకు ఆహ్లాదము కలిగిస్తుంది.

మేధ దేవత – ఈమె కీర్తిని కలిగిస్తుంది.

మనస్విని దేవత – ఈమె చంద్రుడిలా తెల్లగా, స్వచ్ఛముగా ఉంటుంది. ప్రశాంతముగా ఉంటుంది.

ప్రజ్ఞ దేవత – ఈమె ఒక చేతిలో పుస్తకము (జ్ఞాన సాధనకు సంకేతము), మరొక చేతిలో పద్మమును (జ్ఞానము వికసించి, అభివృద్ధికి సంకేతము) ధరించి ఉంటుంది.

దయ దేవత – ఈమె లక్క రంగులో ఉంటుంది. ప్రసన్నముగా ఉంటుంది. అందరికీ ఉపకారము చేస్తుంది.

దేవతల తమ దివ్యమైన రూపములలో ప్రత్యక్షమైనప్పుడు, వాళ్ళ రూపములలో వెంట్రుకలు, కను రెప్పలు (అనిమిషః) ఉండవు. వాళ్ళు నిద్ర పోరు.

ఇలా తన పరివార దేవతలను పరిచయము చేసి, నీవు కోపము ప్రదర్శించకుండా శాంతించి, నీకు కావలసిన వారము కోరుకోమని చెప్పింది.

దీనికి దుర్వాస మహర్షి నేను ఏ కోరికతో ఈ తపస్సు చేయలేదు. నా లాంటి మహర్షి తపస్సు చేస్తే దేవతలు వెంటనే ప్రత్యక్షమవుతారు అని మానవులకు చూపించుటకు మాత్రమే చేశాను. మానవులలో తొందర ఎక్కువై పోయింది. ప్రతీదీ తొందరగా అయిపోవాలి. మానవులకు ముఖ్యముగా కావలసిన ఆహారము వండుకొని, తినటానికి కూడా వాళ్ళ దగ్గర సమయము లేదు. ఎక్కడ పడితే అక్కడ (రోడ్డు ప్రక్కన), ఎలా పడితే అలా (చెప్పులు, బూట్లు తొడుక్కొని, నుంచొని), ఎలా చేస్తే అలా (నిన్న మొన్న వండినవి), ఏది పెడితే అది (ఏది వండితే అది) తినేసి పరుగులు పెట్టుతున్నాడు. విశ్రాంతికి, నిద్రకు కూడా

సమయము లేదంటున్నారు. ఇలాంటి వాళ్ళు ధ్యానము, సాధన చేయాలంటే, వాళ్లకు దేవతలు తొందరగా ప్రత్యక్షమవ్వకపోతే, వాళ్ళు ధ్యానము సాధన చెయ్యనేచేయరు. దేవతలు ఇంత ఆలస్యముగా ప్రత్యక్షమవుతారు అంటే, మానవులు ధ్యానము, సాధన, తపస్సు అస్సలు చేయరు. అందుచేత నాకు కోపము రావటము తప్పు కాదు. కాబట్టి నిన్ను నేను శపిస్తున్నాను అని – నీవు (ధర దేవత) - 1. కాటి (స్మశానము) కాపరి, 2. మహారాజు, 3. దాసి పుత్రుడు పుట్టువు గాక అని శపించాడు. ఆ శాపము ఫలితముగా ధర్మ దేవత – 1. కాటి కాపరిగా - హరిశ్చంద్రుడు, 2. మహారాజు - యుధిష్టరుడుగా (ధర్మరాజు) 3. దాసి పుత్రుడు – విదురుడుగా జన్మించవలసి వచ్చింది.

ఒక సాధన (ధ్యానము) ఫలించటాలంటే దాని వెనుక ఎన్నో సాధన సంపత్తులు (యమములు - 5, నియమములు - 5, ఆసనములు - 5, ప్రాణాయామములు - 4, ప్రత్యాహార, ధారణ) కలిసి ఉండాలి.

8. యోగాంగములు – సమాధి

3. తదేవార్థమాత్రానిర్భాసమ్ స్వరూప శూన్య మివ సమాధిః

తదేవ అర్థమాత్రానిర్భాసమ్ స్వరూప శూన్యమివ సమాధిః – ధారణతో మనస్సులో ఒక దివ్యమైన స్వరూపమును స్థిరపరచుకొని, ఆ స్వరూపము మీద ధ్యానము చేస్తూ (తన ఆలోచనలు అన్నీ నిరంతరము ప్రసరింపచేస్తూ) క్రమముగా తన స్వరూపము ("**నేను**" అనే ఉనికి, భావన ఆ ధ్యేయమైన స్వరూపములో ఐక్యమైపోయి) లేకుండా, కేవలము మనస్సులో ధ్యానము చేస్తున్న ఆ స్వరూపమే మాత్రమే మిగిలితే, దానిని సమాధి అంటారు.

ధ్యానములో ప్రధానమైనది, మనస్సులో ఇతర విషయములు, ఆలోచనలు రాకుండా, ధారణతో మనస్సులో స్థిరపరచుకున్న దివ్యమైన స్వరూపము మీదే తన ఆలోచనలు అన్నీ నిరంతరము ప్రసరింపచేయాలి. ధ్యానములో "ధ్యానము అనే క్రియ" మరియు ఆ "ధ్యేయమైన స్వరూపము" రెండూ అనుభవములో ఉంటాయి. కాని సమాధిలో ధ్యానము అనే క్రియ ("**నేను ధ్యానము చేస్తున్నాను**" - "**నేను**"

అనే ఉనికి, ధ్యానము చేస్తున్నాను అనే భావన) కూడా లేకుండా (“**నేను**” కూడా ఆ ధ్యేయమైన దివ్య స్వరూపములో ఐక్యమైపోయి), కేవలము ధ్యేయమైన స్వరూపము మాత్రమే అనుభవములోనికి ఉంటే అది సమాధి స్థితి అవుతుంది. దీనిని సంప్రజ్ఞాత సమాధి అని అంటారు (మొదటి పాదములో 19, 20, 44 సూత్రములు చూడుము - **19. భవప్రత్యయో విదేహ ప్రకృతిలయానామ్, 20. శ్రద్ధావీర్యస్మృతిసమాధి ప్రజ్ఞాపూర్వకితరేషామ్, 44. ఏతయైవ సవిచారా నిర్విచారా చ సూక్ష్మవిషయా వ్యాఖ్యాతా**).

ఉదాహరణ:

శివాలయములో శివ లింగము మీద అభిషేకము చేస్తుంటే, ఆ శివ లింగము, దాని మీద అభిషేకము చేస్తున్న నీరు కారుతున్నట్లు రెండూ విడివిడిగా కనిపిస్తాయి (“నేను” + ధ్యేయమైన స్వరూపము - ఇది ధ్యానములో ఉండే స్థితి). కాని అమరనాథ్ గుహలో ఉండే శివలింగము (మంచు లింగము) మీద అభిషేకము చేస్తే, ఆ అభిషేకము చేసిన నీరు, ఆ మంచు శివలింగము మీద పడగానే, ఆ నీరు కూడా మంచుగా మారిపోయి ఆ శివలింగములో కలిసిపోతుంది, ఐక్యమైపోతుంది. అప్పుడు ఆ శివలింగము ఒక్కటే కనిపిస్తుంది. అభిషేకము చేసిన

నీరు ఆ శివలింగములో ఐక్యమైపోయి కనిపించదు (ధ్యేయమైన స్వరూపము - ఇది సమాధిలో ఉండే స్థితి).

<u>ఉదాహరణ:</u>

దేవతలు, రాక్షసుల మద్య జరిగిన యుద్ధములో వృత్తాసుర అనే రాక్షసుడు విజృంభించి యుద్ధము చేస్తున్నాడు. దధీచి మహర్షి ఎముకలతో చేసిన ఆయుధములు మాత్రమే వృతాసురుడిని సంహరించగలవు. అందుచేత ఇంద్రుడు దధీచి మహర్షి ఆయన భార్య సువర్చ ఉండే ఆశ్రమమునకు వచ్చి, ఈ విషయము దధీచి మహర్షికి చెప్పారు. దధీచి మహర్షి తన భార్యకు ఏదో పని చెప్పి దూరముగా పంపి, తాను యోగాగ్నిలో దగ్ధమైపోయాడు. విశ్వకర్మ ఆయన వెన్నెముకతో ఇంద్రుడికి వజ్రాయుధము, మిగిలిన ఎముకలతో దేవతలా ఆయుధములు తయారుచేశాడు. ఆ వజ్రాయుధముతో ఇంద్రుడు వృత్తాసుర సంహారము చేశాడు.

దధీచి మహర్షి భార్య తిరిగి ఆశ్రమమునకు వచ్చి, తన భర్త విషయము తెలుసుకొని చాలా బాధ పడింది. ఆ సమయములో ఆమె గర్భవతి. ఆమె తన తప శక్తితో శిశువుని ప్రసవించి, ఆ శిశువుని ఒక రావి

చెట్టు క్రింద వదిలేసి, వన వృక్షములు తన కుమారుడిని పోషించి, పెంచమని ఆదేశించి ఆమె తన ప్రాణములను వదిలేసింది. ఆ శిశువు ఆ రావి పళ్ళు మాత్రమే తింటూ, నీరు త్రాగుతూ ధ్యానము చేస్తూ పెరుగుతున్నాడు. ఈ పిల్లవాడిని చూసి నారదుడు వచ్చి, ఆ పిల్లవాడికి ఉపనయనము చేసి, విద్యలు బోధించి, ఉపదేశములు చేసి, నేను నీకు తోడుగా ఉంటాను, నీవు తపస్సు, ధారణ, ధ్యానము చేసుకో అని చెప్పాడు. ఆ పిల్లవాడు తీవ్రమైన ధారణ, ధ్యానము చేశాడు. ఆ పిల్లవాడు 12 సంవత్సరముల వయస్సుకు వచ్చాడు. ఆ పిల్లవాడి తపస్సుకు మెచ్చి, శ్రీమన్మహావిష్ణువు ప్రత్యక్షమై, నీవు ఈ ధ్యానమునకు పై స్థాయి సమాధి కోసము, నేను నీకు జ్ఞానమును బోధించి అదృశ్యమైపోయాడు. తరువాత ఆ పిల్లవాడు సమాధి స్థాయికి సాధన చేసి, తత్త్వ జ్ఞానమును కూడా సాధించి, మహర్షి స్థాయికి ఎదిగాడు. ఆ పిల్లవాడు నారద మహర్షి కూడా ఆ రావి చెట్టు క్రిందే ఉన్నారు.

ఒకరోజు ఆ మహర్షి, నారదుడితో నేను నా చిన్నతనములో నాకు తల్లితండ్రులు లేక, ఈ అడవిలో ఒక్కడినీ చాలా కష్టపడి పెరిగాను. మీ మూలముగా, మీ సహాయముతో నేను పెరిగి ఈ స్థాయికి ఎదిగాను. నవ గ్రహముల ప్రభావముల వలన

కష్టములు కలుగుతాయి అని అంటారు. నా కష్టాలకు ఏ గ్రహము కారణము? అని అడిగాడు. దానికి నారదుడు నీ మీద శని గ్రహము ప్రభావముతో నీకు చిన్నతనములో కష్టములు కలిగాయి అని చెప్పాడు. అప్పుడు ఆ మహర్షి, ఒక చిన్న పిల్లవాడికి (తనకే అని కాదు) కష్టములకు కారకుడైన ఆ శని గ్రహము వైపు కోపముతో చూశాడు. ఆ మహర్షి చూపు ప్రభావమునకు ఆ శనీశ్వరుడు, ఎవరో లాగి క్రిందకు పడేసినట్లు, వచ్చి భూమి మీద ఆ మహర్షి ఎదుట పడ్డాడు. దానితో శనీశ్వరుడి కాలు విరిగింది, బాధ పడుతున్నాడు. అది తెలుసుకున్న దేవతలు బ్రహ్మ దేవుడి దగ్గరకు వెళ్లి, ఈ విషయము చెప్పి, గ్రహ గతులు సక్రమముగా తిరుగుట లేదు. మీరు వచ్చి ఈ సమస్యను పరిష్కారము చేయమని కోరారు. బ్రహ్మ దేవుడు ఆ మహర్షి దగ్గరకు వచ్చి, నీవు ఎవరు? ఎందుకు ఇలా చేశావు అని అడిగారు.

దానికి అక్కడే ఉన్న నారదుడు, ఇతడు చిన్న పిల్లవాడిగా ఈ రావి చెట్టు క్రింద ఉండి, ఈ రావి పళ్ళు తింటూ పెరిగాడు కాబట్టి, నేను ఇతనిని పిప్పలాదుడు అని పిలుస్తున్నాను. తరువాత జరిగిన వివరములు కూడా అన్నీ వివరించాడు. రావి చెట్టు క్రింద పెరిగి, మహావిష్ణువును సాక్షాకారింప చేసుకొని, మహర్షి స్థాయికి

పెరిగినందుకు బ్రహ్మ దేవుడు చాలా సంతోషించాడు. కాని నీ చిన్నతనములో, నీ కష్టములకు శని గ్రహము కారణము కాదు. ఎవ్వరూ గ్రహముల ప్రభావముతో కష్టములు పడరు. జీవులందరూ వారు, వారు చేసుకున్న పుణ్య పాపముల (కర్మల) ఫలితముల కారణముగా సుఖ, దుఃఖములు అనుభవిస్తారు. ఆ పుణ్య, పాపముల కర్మల ప్రభావముతో గ్రహములు, ఆ గ్రహ స్థితులు ఆ, యా స్థానములలో ఉంటాయి. గ్రహముల స్థితులు వారు చేసుకున్న పుణ్య, పాపములకు సూచకములు మాత్రమే. గ్రహములు మానవులకు ఏ విధమైన సుఖ, దుఃఖములు కలిగించ లేవు. నీవు చేసుకున్న కర్మలకు ఫలితములు నీవే అనుభవించావు. నీ కష్టములకు శని గ్రహము కారణము కాదు. కాబట్టి, నీవు ఈ శని గ్రహమును అతని స్థానమునకు పంపించు అని చెప్పాడు. పిప్పలాదుడు శని గ్రహమును అతని స్థానమునకు పంపించేశాడు. తరువాత బ్రహ్మ దేవుడు ఎవరైతే శని వారము రోజున పిప్పలాద మహర్షిని తలచుకుంటే, వారికి శని గ్రహము దోషము ఉండదు అని వరము ఇచ్చాడు. **కోనస్థ పింగలో బభ్రుః అనే శని స్తుతిలో** - "**పిప్పలాదేనా సంస్తుతః**" అనే నామము చేర్చారు.

అగ్ని పురాణము – అగ్ని దేవుడు ఉపదేశము – "ధ్యాతా ధ్యానమ్ తథా ధ్యేయమ్ యశ్చ ధ్యాన ప్రయోజనమ్ ఏతత్ చతుష్టయం జ్ఞాత్వా యోగీ యుంజీత తత్త్వవిత్" – ధ్యానము చేసేటప్పుడు ధ్యానము చేసేవాడికి ఏ లక్షణములు ఉండాలి?, ధ్యానమునకు ఏ లక్షణములు, ధ్యానములో ఏ ధ్యేయ రూపమును ఎంచుకోవాలి?, ఏ రూపమును ఎలా ఎంచుకోవాలి?, ధ్యానమునకు ప్రయోజనము ఏమిటి? అనే ఈ నాలుగు అంశములను సరిగ్గా తెలుసుకున్న తరువాతే ధ్యానము చేయుట ప్రారంభించాలి.

యమములు, నియమములు, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ సిద్ధించాలి. ధ్యేయమైన రూపము శాస్త్రీయమైన భగవంతుడికి సంబంధించిన సాత్త్వికమైన సగుణ రూపమును ఎంచుకోవాలి. తరువాత మనస్సు యొక్క ఇతర విషయములవైపు పోనీయకుండా, మనస్సుని, ఆలోచనలను ధ్యేయమైన రూపము మీదకు మాత్రమే ప్రసరించేలా ఉండాలి. ధ్యానమునకు కలిగే ప్రయోజనములను కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. క్రమక్రమముగా ఆ సగుణ రూపమును కూడా వదిలేసి నిర్గుణ, నిరాకార పరమాత్మ ధ్యానము చేయగల స్థాయికి ఎదగాలి.

అగ్ని పురాణము – ధారణ, ధ్యానము, సమాధి మద్య ఉండే అంతరములు లేదా తేడా - "ధారణా మనసో ధ్యేయే సంస్తుతిర్ ధ్యానవత్ ద్విధా మూర్తామూర్త హరి ధ్యాన మనో ధారణాతో హరిః" – ధారణ రెండు విధములుగా ఉండవచ్చు – 1. తన శరీరములో ఒక అవయవములో మనస్సును కేంద్రీకరించుట, 2. బాహ్యమైన శాస్త్రీయమైన భగవంతుడి ఒక సగుణ సాత్త్విక రూపమును (ఎక్కువ అవయవములు లేకుండా, సరళమైన) మనస్సులో ప్రతిష్టించుకొనుట. ఏ రూపమును మనస్సులో ప్రతిష్టించుకున్నారో, ఆ రూపము మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించుకొని, ధ్యానము సాధన చేయుట. ఆ ధ్యానమును ముందుకు సాగించి, సమాధి స్థితిని పొందుట.

అగ్ని పురాణము – ధారణ, ధ్యానము, సమాధి లక్షణములు - "ధారణా ద్వాదశాయామాః, ధ్యానం ద్వాదశ ధారణాః, ధ్యానం ద్వాదశకం యావత్ సమాధిర్ అభిధీయతే" – భగవంతుడికి సంబంధించిన రూపము యొక్క మామూలు ఆలోచన మనస్సులో ఎంతసేపు ఉంటుందో, దానికి 12 రెట్లు సమయము ఆ రూపము మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించగలిగితే, దానిని ధారణ అని

అనుకోవచ్చు. ఈ ధారణ సమయమును, మరలా 12 రెట్లు పెంచుకోగలిగితే (మామూలు ఆలోచనకు 144 రెట్లు), దానిని ధ్యానము అని అనుకోవచ్చు. ఈ ధ్యానము సమయమును, మరలా 12 రెట్లు పెంచుకోగలిగితే (మామూలు ఆలోచనకు 1,728 రెట్లు), దానిని సమాధి అని అనుకోవచ్చు.

అగ్ని పురాణము – సమాధి లక్షణములు - "**ధ్యాయన్ మనస్సనివేశ్య యః తిష్టే ఆచలః స్థిరః నిర్వాతా అనవత్ యోగీ సమాధిస్థ ప్రకీర్తితః I న శ్రుణోతి నచఘ్రూతి నపశ్యతి న రస్యతి నచ స్పర్శం విజానాతి న సంకల్పయతే మనః I న చాభిమన్యతే కించిత్ నచ బుధ్యతి కాష్టవత్ ఏవం ఈశ్వర సంలీనః సమాధిస్థ సకీయతే I యథా దీపో నివాతస్థః నేంగతే సోపమాస్మృతాః ధ్యాయతో విష్ణు మాత్మానమ్ సమాధిస్థస్య యోగినః**" - ధ్యానము మరియు ధ్యాన సమయము 12 పెరిగి, మనస్సును వేరే విషయముల మీదకు పోనీయకుండా, పూర్తిగా ఆ ధ్యేయమైన రూపము మీదే నిలిపి, ధ్యేయమైన రూపము మీద మనస్సు పోతోంది అని కూడా తెలియకుండా (నేను ధ్యానము చేస్తున్నాను అని కూడా తెలియకుండా), శారీరకముగా మరియు మానసికముగా ఏ విధమైన కదలికలు

లేకుండా ఉండగలిగితే, ఎక్కువగా గాని వీచని ప్రదేశములో అగ్ని లేదా దీపము జ్వాల ఒకే ధారగా మండుతున్నట్లుగా లేదా వెలుగుతున్నట్లుగా మనస్సును ఉంచుకోగలిగితే, ఆ స్థితిలో ఉన్న యోగి సమాధిలో ఉన్నాడు అని అంటారు. సమాధి స్థితిలో ఉండే యోగి తన చెవులతో ఏ శబ్దమును వినలేడు, తన ముక్కుతో ఏ వాసనను చూడలేడు, తన నోటితో ఏ రకమైన రుచులను ఆస్వాదించలేడు, తన చర్మముతో ఏ స్పర్శను తెలుసుకోలేడు, మనస్సు కూడా ఏ విధమైన సంకల్పములను చేయలేదు. మనస్సులో వేరే ఆలోచన రానేరాదు. నేను అను భావము, ఇది నా శరీరము భావన, అభిమానము ఉండదు. ఏమీ తెలియకుండా ఒక కట్టెలాగ ఉంటాడు. ఆ యోగి యొక్క జీవాత్మ, తన ధ్యేయమైన పరమేశ్వరుడి యందు లీనమైపోయాడు, ఏకమైపోయాడు. అటువంటి స్థితిలో ఉన్న యోగిని సమాధి స్థితిలో ఉన్నాడు అని అంటారు. ఎక్కువ గాలి వీచని ప్రదేశములో ఉండే దీపము ఎలాగైతే ఏక జ్వాలగా వెలుగుతుందో, అలాగే ఆ యోగి మనస్సు కూడా, అంతటా వ్యాపించిన ఆ పరమాత్మతో (ధ్యేయ), తనను (ధ్యాత) ఐక్యము చేసుకొని, తనకు (ధ్యాత) పరమాత్మకు (ధ్యేయ) మధ్య ఏ బేధమును లేకుండా,

కేవలము ధ్యేయమైన పరమాత్మ భావనే అనుభవములోకి ఉంటే, అతని మనస్సు ఏ విధమైన చలనము లేకుండా స్థిరముగా ఉంటుంది.

అటువంటి యోగికి అనేక సిద్ధులు కలుగుతాయి. దేవతలు నన్ను అనుగ్రహించు, నన్ను అనుగ్రహించు అంటూ ఆ యోగి వెంటపడతారు. అష్ట ఐశ్వర్యములు నన్ను పొందు, నన్ను పొందు అని ఆ యోగి వెంటపడతాయి. కాని వాటిని లెక్క చేయకుండా తన సాధనను కొనసాగించాలి.

4. త్రయమేకత్ర సంయమః

త్రయం ఏకత్ర సంయమః - ఒకే విషయము మీద ధారణ, ధ్యానము, సమాధి - ఈ మూడింటినీ కలిపి (విడివిడిగా కాదు) సంయమము అని పిలవబడతాయి. సంయమము = ధారణ + ధ్యానము + సమాధి.

సంయమము = ధారణ – ఏ స్వరూపమును మనస్సులో స్థిరముగా స్థాపించుకున్నామో + ధ్యానము – అదే స్వరూపము మీదకే మనస్సులోని ఆలోచనలు అన్నీ ప్రసరిస్తూ + సమాధి – అదే రూపముతో జీవాత్మ ఐక్యమై ఉండాలి. సంయమము

అంటే ధారణ + ధ్యానము + సమాధి అని అన్వయించుకోవాలి.

5. తజ్జయాత్ ప్రజ్ఞాఽఽలోకః

తజ్జయాత్ ప్రజ్ఞాఽఽలోకః – ఈ సంయమమును సాధించినట్లయితే ప్రజ్ఞ (విజ్ఞానము, తత్త్వ జ్ఞానము) అనే వెలుగు సిద్ధిస్తుంది.

రెండవ పాదములో 28 వ సూత్రము - **28. యోగాంగానుష్ఠానాదశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తిరవివేకఖ్యాతేః - యోగాంగ అనుష్ఠానాత్ అశుద్ధి క్షయే జ్ఞానదీప్తిః ఆ వివేకఖ్యాతేః -** యోగాంగములను అనుష్ఠానము ద్వారా అశుద్ధిని తొలగించుకొని, బుద్ధిని, మనస్సుని పరిశుభ్రము చేసుకుంటే తేలిపోని, బలమైన, స్థిరమైన వివేక ఖ్యాతి వరకు జ్ఞానము వృద్ధి చెంది ప్రకాశిస్తుంది.

యమ (నిషేధములు), నియమ (విధులు) - అనే యోగాంగములకు జ్ఞానము కలిగించే శక్తి లేదు. ఇవి శరీరములోని అశుద్ధులను తొలగిస్తాయి.

ఆసనము - శరీరములోని ఇంద్రియముల, మనస్సు యొక్క కదలికను ఆపి, శరీరమునకు స్థిరమైన స్థితిని కలిగిస్తుంది.

ప్రాణాయామము – మనస్సు యొక్క చంచలత్వమును అరికట్టి, ధారణకు యోగ్యత కలిగిస్తుంది. రెండవ పాదము 53 వ సూత్రము - **53. ధారణాసు చ యోగ్యతా మనసః** - నాలుగవ విజ్ఞానముతో కూడిన ప్రాణాయామము అభ్యాసము ద్వారా తదుపరి స్థాయి అయిన ధారణ (మనస్సు ఒక చోట స్థిరముగా ఉండుట) అనే యోగాంగమునకు యోగ్యత మనస్సుకి కలిగిస్తుంది.

ప్రత్యాహారము – ఇంద్రియములను, మనస్సుని బయటకు పోనీయకుండా, వాటి, వాటి స్థానములలో ఉండేలా చేస్తుంది. మనస్సుకి స్థైర్యము, స్థిరత్వము కలిగిస్తుంది.

ధారణ, ధ్యానము, సమాధి (సంయమము) – ధారణ ద్వారా మనస్సులో ఒక ధ్యేయమైన దివ్య రూపమును స్థిరముగా ప్రతిష్ఠించుకొని, ధ్యానము ద్వారా ఆ రూపము మీదే మనస్సులోని ఆలోచనలను నిరంతరము ప్రసరింపచేస్తూ, సమాధి ద్వారా ధ్యానము అనే ఉనికి లేకుండా, ఆ ధ్యేయమైన రూపములో జీవాత్మ ఐక్యమైపోయి, మనస్సుతో ధ్యేయమైన దివ్య రూపముయొక్క అనుభవము కలిగిస్తుంది. ధ్యేయమైన రూపమును తెలియచేస్తుంది. జ్ఞానమును కలగచేస్తుంది.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – 56 – "ధ్యానేనైవ సమాయుక్తో వ్యోమ్ని చాత్యంతనిర్మలే, సూర్యకోతిద్యుతి రథం విద్యోతిత మథోక్షజమ్, హృదయామ్బురుహాసీనం ధ్యాయే ద్వా విశ్వరూపిణమ్, అనేకాకార ఖచిత మనేక వదనాన్వితమ్, అనేక భుజసంయుక్త మనేకాయుధమణ్డితమ్, నానావర్ణ ధరం దేవం శాంతముగ్ర ముదాయుధమ్, అనేక నాయనాకీర్ణం సూర్యకోతి సమప్రభమ్, ధ్యాయతో యోగిన స్సర్వం మనోవృత్తి ర్వినశ్యతి" – ధ్యానముతో మాత్రమే మనస్సు నియంత్రించబడుతుంది. ధ్యానము భగవంతుడి ఏ రూపమునైనా ధ్యానించవచ్చు. మనస్సు యొక్క అల్ప స్వభావమును పెంచుకుందుకు పరమాత్మ యొక్క విశ్వ రూపమును, విరాట్ రూపమును ధ్యానించాలి. హృదయ పద్మములో భగవంతుడి విశ్వ రూపమును ప్రతిష్ఠించుకోవాలి. భగవంతుడు అనేక రూపములు, అనేక ముఖములు, అనేక భుజములు (చేతులు), చెడ్డవారిని దండించుటకు ఆ చేతులలో అనేక ఆయుధములను ధరించాడని, అనేక రంగులలో ఉన్నాడని, మంచివారిపట్ల శాంతముగా ఉన్నట్లు మరియు చెడ్డవారిపట్ల ఉగ్రముగా ఉన్నట్లు, కోతి

సూర్యుల ప్రకాశముతో ఉన్నట్లుగా భావిస్తూ ధ్యానము చేసుకోవాలి. ఈ విధముగా విశ్వరూపమైన పరమాత్మను ధ్యానిస్తే, మనస్సుకు విశాలమైన, గహనమైన విషయములను అర్ధము చేసుకునే ప్రజ్ఞ, జ్ఞానమును పొందుటకు యోగ్యత కలుగుతుంది. అప్పుడు మనస్సులోని కదలికలు అన్నీ ఆగిపోతాయి.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – 57 –

"హృత్పుండరీకమధ్యస్థం చైతన్యం జ్యోతి రవ్యయమ్, కదమ్బగోళకా కారం తుర్యాతీత పరాత్పరమ్, అనంతమానన్దమయం చిన్మయం భాస్కరం విభుమ్, నివాతదీప సదృశ మకృత్రిమమణీ ప్రభమ్, ధ్యాయతో యోగిన స్తస్య ముక్తిః కరతలే స్థితా" – హృదయ కమలము మధ్య ఉండువాడు, చైతన్య జ్ఞానస్వరూపుడు, అవ్యయుడు, కదంబ పుష్పగుచ్ఛము వంటి ఆకారము కలవాడు, తుర్యాతీతుడు, పరాత్పరుడు, ఆనందమయుడు, చిన్మయుడు, భాస్కరుడు, విభుడు, నవాతదీపసదృశుడు, అకృత్రిమ కౌస్తుభము మణుల కాంతితో ప్రకాశించువాడు, అగు పరబ్రహ్మలో లయమైపోయి ధ్యానించునో అట్టి యోగికి, అరచేతిలో ఉన్న ఉసిరి పండు వలె, విదేహ ముక్తి కలుగును.

మొదటి దశలో పరమాత్ముడి విశ్వరూపమును మనస్సులో ధ్యానము చేస్తూ, తరువాత దశలో క్రమక్రమముగా పరమాత్ముడి అలంకారములను, ఆయుధములను, ఆభరణములను, శరీర అవయవములను, రూపమును తగ్గించుకుంటూ పరమాత్మ యొక్క నిర్గుణ, నిరాకార, గుణాతీత, విషయాతీత, అనంత ప్రకాశ స్వరూపమైన చైతన్య, జ్ఞాన స్వరూపమును, ఆనంద స్వరూపమును భావించుకుంటూ ధారణ చేసుకొని, ధ్యానము సాధన చేయాలి.

దర్శనోపనిషత్ – నవమః ఖండః – "అథవా సత్యమీశానం జ్ఞాన మానంద మధ్యమమ్, అత్యర్థమచలం నిత్య మాదిమధ్యాంతవర్జితమ్, తథా స్థూల మనాకాశ మానంస్పృశ్య మచాక్షుషమ్, న రసం స చ గందాఖ్య మప్రమేయ మనూపమమ్, ఆత్మానం సచ్చిదానంద మనంతం బ్రహ్మ సువ్రత, అహ మస్మీ త్యభిధ్యాయేత్ ధ్యేయాతీతం విముక్తయే, ఏవ మభ్యాసయుక్తస్య పురుషస్య మహాత్మనః, క్రమా ద్వేదాంతవిజ్ఞానం విజాయేత న సంశయః ఇతి" - దత్తాత్రేయ స్వామి సాంకృతికి అనే శిష్యుడికి తత్త్వ జ్ఞానము బోధిస్తూ, ధ్యానములో పరమాత్ముని సగుణ రూపములో

ధ్యానము ప్రాధమిక దశ, తరువాత పరమాత్మని నిర్గుణ, గుణాతీత, నిరాకార, నిర్విశేష రూపమును (**సత్య రూపము**, **నిత్య రూపము** – భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్తు - మూడు కాలములలో ఏ విధమైన మార్పు లేకుండా ఉండేవాడు, **జ్ఞాన రూపము** - చిత్ (చైతన్య) రూపము, **ఈశానము** – ఈ జగత్తును తన ఆధీనములో ఉంచుకొని పాలించేవాడు, **ఆనంద రూపము**, **అద్వైత రూపము** – ఈ జగత్తు అంతా ఒకే స్వరూపమైన పరమాత్మే, మరొకటి లేదు), **నిర్మలము** – ఏ మాత్రము మాలిన్యములు లేని రూపము, **ఆదిమధ్యాంత వర్జితం** – మొదలు లేదా పుట్టుక, మధ్యమము లేదా ఉండుట లేక పెరుగుట, నశించుట లేని స్వరూపము, ఏ గుణములు లేని, ఏ ఆకారము లేని, ఇంద్రియములకు తెలియని రూపముగా, దేనితోనూ పోల్చలేని రూపముగా) ధ్యానము చేయాలి. తరువాత ఆ పరమాత్మ అంశము నేను, ఆ బ్రహ్మ స్వరూపము నేనే అనే భావనతో నిర్గుణ ధ్యానము చేస్తే విముక్తి తప్పకుండా కలుగుతుంది.

ధ్యానబిందూపనిషత్ - 2-5 – నాభి స్థానములో ఉండే సమాన వాయువుతో ఒక్కడైన జీవుడు ఈ శరీరము భాగమును భరించుచున్నాడు. ప్రాణాయామము సాధన దశలోనే ధారణ, ధ్యానము

కొద్దిగా ప్రారంభించి, నాభి స్థానములో (మణిపూరక చక్రములో) విష్ణువు యొక్క రూపమును ధారణ చేసుకొని ధ్యానము చేయాలి. అదే ప్రాణమును హృదయ స్థానమునకు తీసుకువచ్చి, హృదయ స్థానములో (అనాహత చక్రములో) బ్రహ్మ దేవుడి రూపమును ధారణ చేసుకొని ధ్యానము చేయాలి. ఆ ప్రాణ వాయువును భ్రూ మధ్యకు తీసుకువచ్చి (ఆజ్ఞా చక్రములో) రుద్రుడి రూపమును ధారణ చేసుకొని ధ్యానము చేయాలి. ఈ త్రిమూర్తి ధ్యానమును క్రమక్రమముగా ఏక మూర్తి ధ్యానము అభ్యాసము చేయాలి. ఆ తరువాత పైన చెప్పిన పరమాత్మని నిర్గుణ, గుణాతీత, నిరాకార, నిర్విశేష రూపమును ధ్యానము చేయగల స్థాయికి ఎదగాలి.

6. తస్య భూమిషు వినియోగః

తస్య భూమిషు వినియోగః – 5 వ సూత్రములో చెప్పిన సంయమము ద్వారా కలిగే ప్రజ్ఞా లోక సిద్ధిని చిన్న, చిన్న సామాన్య విషయములు తెలుసుకునేందుకు వినియోగించకూడదు. సంయమము ద్వారా కలిగిన ప్రజ్ఞా లోకముతో ఆగిపోకుండా, పై స్థాయి 1. సవితర్క సమాధి, నిర్వితర్క సమాధి, 3. సవిచార సమాధి, 4. నిర్విచార సమాధి, 5. నిర్వికల్ప సమాధి లేదా నిర్బీజ సమాధి, 6.

సంప్రజ్ఞాత సమాధి స్థితిని క్రమక్రమముగా సాధించుకుందుకు మెట్టుగా వినియోగించుకోవాలి. ఈ ప్రజ్ఞా లోకము లేనిదే పై స్థాయి స్థితి సాధన చేయలేరు..

మొదటి పాదములో 20 వ సూత్రము - **20. శ్రద్ధా వీర్య స్మృతి సమాధి ప్రజ్ఞాపూర్వక ఇతరేషామ్ –** ఈ సూత్రములో సమాధి తరువాత కలిగే ప్రజ్ఞ 1. సవితర్క సమాధి, నిర్వితర్క సమాధి, 3. సవిచార సమాధి, 4. నిర్విచార సమాధి 5. నిర్వికల్ప సమాధి లేదా నిర్బీజ సమాధి స్థితి క్రమక్రమముగా సాధించుకుందుకు ఈ ప్రజ్ఞను వినియోగించుకోవాలి.

"**యోగో యోగస్య దేశకః**", "**యోగేన యోగజ్ఞాతవ్యః యోగో యగాత్ ప్రవర్తతే యోప్రమత్తస్తు యోగేన స యోగే రమతే సిరమ్**" - ప్రాధమిక యోగమే ఏ యోగ స్థితిలో ఉన్నాము, ఏ యోగము ద్వారా పైన ఏ యోగము సాధన చేయాలి, అని క్రమక్రమముగా ఉపదేశము చేస్తూ ఉంటుంది. ప్రజ్ఞ కాపాడుతుంది. యోగము పై స్థాయి సాధనకు తీసుకెళ్లుతుంది. పై స్థాయి యోగమును, యోగముతో (క్రింద స్థాయి సమాధిలో కలిగే ప్రజ్ఞతో) తెలుసుకోవాలి. పై స్థాయి యోగమునకు కావలసిన సాధన సంపత్తి, క్రింద స్థాయి సమాధి ద్వారా

అందుతుంది. సాధనను విడిచిపెట్టకుండా నిరంతరము చేయవలెను. అటువంటి సాధకుడు చాలా కాలము తన యోగ సాధన ద్వారా ప్రయోజనములను అందుకుంటూ, చివరికి శాశ్వత ప్రయోజనమైన విముక్తి కూడా అందుకుంటాడు.

మండలబ్రాహ్మణోపనిషత్ – ప్రథమ బ్రాహ్మణమ్ – 1 - "విషయవ్యావర్తనపూర్వకం చైతన్యే చైతన్య స్థాపనం ధారణా భవతి, ధ్యానవిస్మృతి స్సమాధిః, ఏవం సూక్ష్మాంగాని య ఏవం వేద, స ముక్తి భాగ్భవతి" – యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి ఆదిత్య మండలమునకు పయి ఆదిత్య భగవానుని దర్శించి, నమస్కరించి, నాకు బ్రహ్మ తత్త్వము ఉపదేశము చేయమని ప్రార్థించెను. ఆదిత్యుడు యోగ ఉపదేశములో, ధారణలో స్థాయి పెరుగుతూ, పెరుగుతూ ఉండగా భగవంతుడి సాగున, సాకార అలంకార రూపమును ధారణ చేస్తూ, తరువాత భగవంతుని నిర్గుణ, నిరాకార, నిర్వికార చైతన్య స్వరూపమును ధారణ చేసే స్థాయి ఏర్పడుతుంది. ధారణలో ఇది ఉత్తమ స్థాయి ధారణ. అదే చైతన్యము ఈ జగత్తు అంతా వ్యాపించి ఉంది అనే భావన ఏర్పడితే అది ఉత్తమ స్థాయి ధ్యానము. నేను ధ్యానము చేస్తున్నాను అనే భావన కూడా ఆ చైతన్య

స్వరూపములో ఐక్యమైపోయి, కేవలము ఆ చైతన్య స్వరూపమే ధ్యానములో మిగిలిపోతే అది సమాధి అవుతుంది. ఇట్టి యోగ సూక్ష్మాంగములను ఎవరు పూర్తిగా తెలుసుకున్నాడో, అతడు మోక్షమునకు అర్హత కలుగుతుంది.

మండలబ్రాహ్మణోపనిషత్ – ప్రథమ బ్రాహ్మణమ్ – 3 – "మనోయుక్తాన్తర్దృష్టి స్తారక ప్రకాశాయ భవతి" - ధారణ, ధ్యానము, సమాధుల (సంయమము) ద్వారా మనస్సులోని అశుద్ధులను పూర్తిగా నిర్మూలించుకొని, జ్ఞానము పొందుటకు సిద్ధముగా ఉన్నట్లయితే, మనస్సు లోపల ఉండే జీవుడి తత్త్వమును, జీవుడితో కలిసిఉండే పరమాత్మ తత్త్వమును తెలుసుకోగలిగితే, జీవుడు తరించుటకు కావలసిన జ్ఞానము కలుగుతుంది.

7. త్రయమంతరంగమ్ పూర్వేభ్యః

త్రయమ్ అంతరంగమ్ పూర్వేభ్యః – ధారణ, ధ్యానము, సమాధి (సంయమము) అనే మూడు యోగాంగములు అంతరంగ (దగ్గర) సాధనములు. అంతకు ముందు చెప్పబడిన ఐదు యోగాంగములు - యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహారములు బహిరంగ సాధనములు.

బహిరంగ సాధనములు మనస్సులో ఉండే అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము మొదలైన క్లేశములను, కామము క్రోధము, లోభము, మోహము, మదము, మాత్సర్యములు అనే అరిషడ్వర్గమనును, సంస్కారములను శుద్ధము చేసిన తరువాత, వాటి ప్రాధాన్యత తగ్గుతుంది. అప్పుడు మనస్సు పరిశుద్ధముగా చేసి, మనో వృత్తులు (ఆలోచనలు) లేకుండా ప్రశాంతముగా ఉంటే ఏకాగ్రత కలిగి, తత్త్వ జ్ఞానము పొందుటకు అర్హత కలిగిస్తుంది. కాని అంతరంగ సాధనములు ఎల్లప్పుడూ ఎక్కువ ప్రాధాన్యత కలిగి ఉంటాయి. ధారణ, ధ్యానము, సమాధి అనే అంతరంగ సాధన ద్వారా మనస్సు ఒకే విషయము మీద కేంద్రీకరించి, ప్రజ్ఞా లోకము పెరుగుతూ, వివేక ఖ్యాతి కలిగి, వివేక ఖ్యాతి ద్వారా సంప్రజ్ఞాత (సవితర్క, నిర్వితర్క, సవిచార, నిర్విచార) సమాధి కలిగి తత్త్వ జ్ఞానము స్పష్టముగా ప్రకాశించి, పరమ వైరాగ్యము కలిగి, అసంప్రజ్ఞాత (నిర్బీజ) సమాధి కలుగుతుంది.

ఎనిమిదవ యోగాంగము అయిన సమాధి ద్వారా సంప్రజ్ఞాత సమాధి (సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన వస్తువులను ప్రత్యక్షముగా చూడగలిగే సామర్ధ్యము, స్థితి) కలగదు. సంప్రజ్ఞాత సమాధికి ముందు ప్రజ్ఞా లోకము, వివేక

ఖ్యాతి కలిగి తీరాలి. ఏ పని జరగాలన్న లేదా ఏ ఫలితము కలగాలన్న దానికి తగ్గ దానికి కావలసిన అన్ని సాధనములు చేస్తూ, దానికి కావలసిన జ్ఞానము కూడా సరైన స్థాయిలో ఉండాలి. జ్ఞానముతో కలిసిన సాధనములే పరిపూర్ణమైన ఫలితములను ఇస్తాయి.

శివ సంహిత – పరమేశ్వరుడు గౌరీదేవికి యోగోపదేశములు చేస్తూ – "**ఏతత్ ధ్యానస్య మహాత్మ్యమ్ మయా వక్తుం న సక్యతే, యః సాధయతి స జానాతి సహ అస్మాకమతి సమ్మతః**" – 7 వ యోగాంగమైన ధ్యానము యొక్క గొప్పతనమును నేను కూడా చెప్పలేనంత ఉంది. ఎవరైతే ధ్యానము సాధన చేస్తారో, వాళ్ళకే అనుభవములోకి వస్తుంది. ఆ సాధకుడు అనుభవించి, నాకు ఈ ఫలితము కలిగింది అని చెప్పితే, దానిని నేను అంగీకరించాలి. "**ధ్యానాదేవ విజానాతి విచిత్రేక్షణ సంభవమ్ అణిమాదిగుణోపేతం భవత్యేవ న సంశయః**" - ధ్యానము ద్వారా తెలుసుకోవలసిన అతి సూక్ష్మమైన విషయములను కూడా స్పష్టముగా తెలుసుకోగలుగుతారు. విజ్ఞానము యొక్క స్పష్టతను పొందుతారు. ధ్యానము ద్వారా 1. అణిమ, 2. మహిమ, 3. గరిమ, 4. లఘిమ, 5. ప్రాప్తి, 6. ప్రాకామ్యము, 7. ఈశత్వము, 8. వశిత్వము అనే అష్ట

సిద్ధులను పొందుతారు. మోక్షమునకు దగ్గర అవుతారు. "**రాజయోగో మయాఖ్యాతః సర్వ తంత్రేషు గోపితః రాజాధిరాజ యోగోయం కథయామి సమాసతః**" - దీనిని రాజ యోగము అంటారు. దీని పైన రాజాధిరాజ యోగము మరొకటి ఉంది. అన్ని తంత్రముల కంటె అతి రహస్యమైనది. దానిని ఎవ్వరూ చెప్పరు. "**స్వస్తికం చ ఆసనం కృత్వా సుమఠే జన్తుః వర్జితే గురుం సంపూజ్య ఎత్నేన ధ్యానమేతత్ సమాచరేత్**" - రాజ యోగము ద్వారా కలిగే ధ్యానము, ఆ ధ్యాన సిద్ధి కలిగిన తరువాత, మరలా ఒక ఆసనము (స్వస్తిక్ ఆసనము) వేసుకొని, ఏ విధమైన విఘ్నములు కలగని ఏకాంత (మానవులు, జంతువులు లేని) ప్రదేశములో కూర్చొని, గురువును పూజించుకొని, చెప్పబోయే కొత్త ధ్యానమును మొదలుపెట్టాలి. "**నిరాలంబం భవేత్ జీవం జ్ఞాత్వా వేదాంత యుక్తితః నిరాలంబం మనః కృత్వా న కించిత్ చింతయే సుధీః**" – మొదటి దశ ధ్యానము కంటె పై స్థాయి ధ్యానము చేయాలి. ఏ విశేషములు, ఆకారము, రూపము రంగు, వాసన లేని, నిర్గుణ, నిరాకార, నిర్విశేష (నిరాలంబ) పరమాత్మ స్వరూపము (ఉపనిషత్తుల వాక్యములలో వివరించిన పరమాత్మ యొక్క స్వరూపమును) మనస్సులో ధారణ చేసుకొని,

వేరే విషయములను ఆలోచించకుండా, మనస్సుని కదలనీయకుండా పరమాత్మ స్వరూపము మీదే ఆలోచనలు అన్నీ కేంద్రీకరించుకోవాలి. "**ఏతత్ ధ్యానాత్ మహా సిద్ధిః భవత్ ఏవ న సంశయః, వృత్తి హీనమ్ మనః కృత్వా పరిపూర్ణమ్ స్వయం భవేత్**" – ఇటువంటి ధ్యానము ద్వారా గొప్ప మహా సిద్ధి తప్పకుండా కలుగుతుంది. మనస్సులో ఏ రకమైన కదలికలు, ఆలోచనలు, వికారములు లేని స్థితి కలుగుతుంది. ఈ స్థితిలో పరమాత్మ యొక్క పరిపూర్ణమైన స్థితిని పొందగలుగుతాడు. మనస్సు ద్వారా కలిగే కష్టములను నివృత్తి చేసుకోగలుగుతాడు. "**చరాచర మిదమ్ విశ్వమ్ పరోక్షం యః కరోతి చ అపరోక్షమ్ పరం బ్రహ్మ వ్యక్తమ్ సర్వం ప్రలీయతే**" – జీవులకు కష్టములు ఎందుకు కలుగుతున్నాయి అనే విషయము ఎవ్వరూ పూర్తిగా అర్ధము చేసుకోలేదు. జీవులు (మానవులు) తన స్వస్వరూపమును (ఆత్మ స్వరూపమును) మరిచిపోయి, తన కంటె వేరుగా ఉండే ఈ ప్రపంచము మీద తన దృష్టిని (ఆలోచనలను) సాగిస్తున్నాడు. ప్రపంచమునకు సంబంధించిన విషయములు అన్నీ మనస్సులో ఉన్నాయి (ప్రత్యక్షము). కాని ఈ ప్రపంచమును చూస్తున్నది '**నేను**" – ఆత్మ తత్త్వము

ఏమిటి అని మాత్రము అలోచించుటలేదు. ఆత్మ తత్త్వము లేదా పరమాత్మ తత్త్వము పూర్తిగా మరుగున పడిపోయింది (పరోక్షము). ముఖ్యమైన కావలసిన విషయము మరుగున పడి, అక్కర లేని విషయములు అన్నీ చాలా ప్రధానములుగా అయ్యాయి. ప్రత్యక్షముగా చూసే ప్రాపించక విషయములను వదిలిపెట్టి (పరోక్షము, మరుగున అవ్వాలి), మరుగున పడ్డ ఆత్మ తత్త్వమును తెలుసుకొనటకు (ప్రత్యక్షము, ప్రధానము అవ్వాలి) ప్రయత్నము చేయాలి. అప్పుడు ప్రపంచము ద్వారా కలిగే ఏ కష్టము ఉండదు. "**జ్ఞాన కారణ అజ్ఞానమ్ యదా నోత్పద్యతే ధృతమ్ ఆభాసం కురుతే యోగీ సదా సంగ వివర్జితమ్**" – వీటన్నిటికీ ప్రధానమైనది జ్ఞానము. ప్రాపించక విషయముల జ్ఞానమును (అపర విద్య) అజ్ఞానముగా భావించి, దీనిని వదిలిపెట్టి, ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానము (పరా విద్య – బ్రహ్మ జ్ఞానము – **ముండకోపనిషత్ - 1-1-5**) సాధించుకుంటే ఈ ఫలితములను పొందవచ్చు.

రాజ యోగములో మనస్సులో ధ్యానము అనే చిన్నపాటి కదలిక ఉంది. రాజాధిరాజ యోగములో ఆ చిన్నపాటి కదలిక కూడా ఉండదు.

సమాధి – 8 వ యోగాంగము

సంప్రజ్ఞాత సమాధి - తత్త్వ జ్ఞానము స్పష్టముగా భాసిస్తూ ఉంటుంది.

అసంప్రజ్ఞాత లేదా నిర్బీజ సమాధి – మనస్సులో ఏ క్రియ, చలనము లేని స్థితి.

8. తదపి బహిరంగమ్ నిర్బీజస్య

తదపి బహిరంగమ్ నిర్బీజస్య - ధారణ, ధ్యాన, సమాధి (సంయమము) నిర్బీజ సమాధికి చాలా దూరముగా ఉండే బహిరంగ సాధనములు.

సంప్రజ్ఞాత సమాధికి, యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహారములు ఎలా దూరముగా ఉండే బహిరంగ సాధనములో, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి దగ్గరగా ఉండే అంతరంగ సాధనములో, అలాగే నిర్బీజ సమాధికి ధారణ, ధ్యానము, సమాధి బహిరంగ సాధనములు. దూరముగా ఉండి సహాయము చేసే సాధనములే. నిర్బీజ సమాధికి పరమ వైరాగ్యము లేదా పురుష ఖ్యాతి (పురుషుడు, ప్రకృతికి మధ్య ఉండే తేడాను తెలియచేసే ప్రజ్ఞ) దగ్గరగా ఉండే అంతరంగ సాధనములు. వీటి ద్వారానే నిర్బీజ సమాధి సాధించవచ్చు.

9. వ్యుత్థాననిరోధసంస్కారయోరభిభవప్రాదుర్భావౌ నిరోధక్షణచిత్తాన్వయో నిరోధపరిణామః

వ్యుత్థాన నిరోధ సంస్కారయో అభిభవ ప్రాదుర్భావౌ నిరోధక్షణ చిత్తాన్వయో నిరోధ పరిణామః – మనస్సులోని కదలికల (అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము అనే క్లేశములు, సంస్కారములు) ద్వారా కష్టములు కలుగుతున్నాయి. ఈ క్లేశములు మనస్సుని ప్రాపించక విషయముల వైపు బయటకు తీసుకువెళ్లి, ఆ ప్రాపించక విషయములను శరీరము లోపలకి తీసుకువస్తున్నాయి. ఈ క్రియలతో (**వ్యుత్థాన సంస్కారములు** – మనస్సును ఒక క్రియకు ప్రోత్సహించే సంస్కారములు, మనస్సులో కదలికలు, చలనము కలిగే స్థితి) సంస్కారములను కూడా పుట్టించి మనస్సులో అంతర్లీనముగా ముద్ర పడి పేరుకొని, నిద్రాణ స్థితిలో ఉంటాయి. ఆ సంస్కారములు ఏదో ఒక సందర్భములో వాటి ప్రభావమును మనస్సులో కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ఈ విధముగా కదలికలతో మనస్సును ఎప్పుడూ ఊగిసలాడిస్తున్నాయి. యోగాంగ అనుష్ఠానము ద్వారా శరీరమును, ఇంద్రియములను, మనస్సును వేరే

విషయముల వైపు బయటకు పోనీయకుండా, ఒకే ధ్యేయమైన విషయము/వస్తువు మీద స్థిరముగా కేంద్రీకరించే స్థితి కలుగుతుంది. ఈ స్థితిలో మనస్సుకు ఆ ధ్యేయమైన విషయము మీద కొద్దిపాటి కదలికలు ఉంటాయి. ఈ కొద్దిపాటి కదలికలు కూడా లేకుండా ఉండేలా, పూర్తిగా స్థిరముగా ఉండేలా ప్రయత్నము చేసుకోవాలి. ఆ విధముగా క్లేశములను పోగొట్టుకొని, మనస్సులో ముద్ర పడి పేరుకున్న, నిద్రాణ స్థితిలో ఉండే సంస్కారములను పూర్తిగా నిర్మూలించుటకు (**నిరోధక్షణ సంస్కారములు** – మనస్సును క్రియలవైపు పోనీయకుండా నిరోధించే సంస్కారములు, మనస్సును కదలకుండా స్థిరముగా ఉంచే సంస్కారములు), సంపూర్ణ వైరాగ్యము ద్వారా నిర్బీజ సమాధికి ముందు కలిగే నిరోధ సంస్కారములను సాధించాలి. నిరోధ సంస్కారములను పెంచుకొని, సంస్కారములను కూడా పూర్తిగా తొలగించుకోవాలి. ఈ స్థితిలోనే మనస్సులో ఏ కదలికలు లేకుండా, స్థిరముగా ఉంటుంది (**నిరోధ పరిణామః** కలుగుతుంది). అప్పుడే జీవులకు (మానవులకు) ఏ విధమైన కష్టములు ఉండవు.

ధారణ, ధ్యాన, సమాధుల ద్వారా మనస్సుని ఇతర ప్రాపించక విషయముల వైపు ఎక్కువగా పోనీయకుండా, మనస్సుని ఒకే స్వరూపము మీద కేంద్రీకరించి, ఆ ధ్యేయమైన ఒకే స్వరూపము వైపే వెళ్ళే స్థాయికి సాధన చేయాలి. ఈ అభ్యాసము పెరిగి సంప్రజ్ఞాత సమాధి స్థితికి సాధించాలి. ఈ స్థితిలో జీవుడు, ప్రకృతి యొక్క తత్త్వముల వివేకము పూర్తిగా అర్థమవుతుంది. "**నేను**" (జీవాత్మ) వేరు, ఈ శరీరము వేరు అనే వివేక ఖ్యాతి ద్వారా ప్రకృతి యొక్క శరీరము, ప్రాపించక విషయముల మీద సంపూర్ణ వైరాగ్యము బలపడి, నిరోధ సంస్కారము ఏర్పడి, మనస్సు కదలకుండా పూర్తిగా స్థిరపరచుకొని, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి లేదా నిర్బీజ సమాధి సాధించాలి.

10. తస్య ప్రశాంతవాహితా సంస్కారాత్

తస్య ప్రశాంత వాహితా సంస్కారాత్ - మనస్సు నిర్బీజ సమాధి స్థితికి చేరే వరకూ, మనస్సు ఏ కదలికలు లేకుండా ప్రశాంతముగా ప్రవహించాలంటే నిరోధ సంస్కారము సాధించాలి.

మనస్సు ఒక ఆలోచన నుండి మరొక ఆలోచనకు నిరంతరము ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది. మనస్సు

యొక్క ఈ ప్రవాహమునకు క్లేశములు, సంస్కారములు ప్రోత్సహిస్తూ మనస్సుని అల్లకల్లోలము చేస్తూ, విజృంభించి ప్రవహించేలా ముందుకు తోస్తూ ఉంటాయి. మనస్సు యొక్క ఈ ఆలోచనల ప్రవాహము వాటిద్వారా చేసే క్రియలు ద్వారా, జీవుడికి కష్టములను కలిగిస్తోంది. జీవుడికి ఈ కష్టముల నుండి విముక్తి కలగాలంటే, మనస్సు అల్లకల్లోలములతో ప్రవహించకుండా ప్రశాంతముగా ప్రవహించాలి. మనస్సు ప్రశాంతముగా ప్రవహించాలంటే, మనస్సులో ఉండే వ్యుత్థాన సంస్కారములను – మనస్సును ఒక క్రియకు ప్రోత్సహించే సంస్కారములు, మనస్సులో కదలికలు, చలనము కలిగే స్థితి పూర్తిగా నిర్మూలించాలి. ఈ వ్యుత్థాన సంస్కారములను నిర్మూలించాలంటే నిరోధ సంస్కారములు వృద్ధి చేసుకోవాలి. నిరోధ సంస్కారముల ప్రాబల్యము పెరిగినప్పుడు, మనస్సు ప్రాపించక విషయముల వైపు పోకుండా, ప్రశాంతముగా ప్రవహిస్తే, ఆ ప్రశాంత ప్రవాహమును నిరోధించుట సాధ్యపడుతుంది.

11. సర్వార్థతైకాగ్రతయోః క్షయోదయౌ చిత్తస్య సమాధి పరిణామః

సర్వార్థతైకాగ్రతయోః క్షయోదయౌ చిత్తస్య సమాధి పరిణామః – వేరు, వేరు విషయములను (కళ్లతో చూడాలి, చెవులతో వినాలి, నోరుతో తినాలి, చేతులతో పని చేయాలి, కాళ్లతో నడవాలి అనే పనులు) ఒకే సమయములో అందుకుందుకు, చేయుటకు మనస్సు తపన, ఆరాటము పడుతూ ఉంటుంది. అన్నీ ఒకేసారి మనస్సుకే కావాలి అని అనుకుంటుంది (T.V చూస్తూ, అందులోని పాటలు వింటూ, A.C. చల్లగాలి అనుభవిస్తూ, గ్లాసులోని Juice త్రాగుతూ, పక్కవాళ్లతో మాట్లాడుతూ ఉంటే – తాను అనుభవిస్తున్న రూపము, శబ్దము, స్పర్శ, రుచి, శబ్దము ఏక కాలములో సమన్వయము చేసుకోవటము చాలా కష్టము. మనస్సు ఒక విషయము మీద నిలకడగా, ఏకాగ్రతతో ఉండదు. ఇది మనస్సు యొక్క స్వభావసిద్ధమైన దోషము). దీనినే **సర్వార్థతతా** అని అంటారు. ఇలా సర్వార్థతతో మనస్సు ఇటు, అటు తిరుగుతూ జీవుడికి కష్టాలు కలిగిస్తోంది. దీనికి వ్యతిరేకముగా మనస్సు ఒకే విషయము మీద ఏకాగ్రతతో ఉన్నట్లయితే, సర్వార్థతతో కలిగే కష్టములు కొంత తగ్గుతాయి. మనస్సుకు ఉండే సర్వార్థత్వము అనే దోషమును క్రమక్రమముగా తగ్గించుకుంటూ, క్షయము చేస్తూ, మనస్సును ఒకే

ధ్యేయమైన స్వరూపము మీద ఏకాగ్రతను పెంచుకుంటూ, వృద్ధి చేస్తూ ఉండాలి. దీనినే సమాధి పరిణామము అని పిలుస్తారు.

ఈ సమాధి పరిణామమనును సాధించుకుంటే, వ్యుత్థాన సంస్కారములు తగ్గి, నిరోధ సంస్కారములకు బలము చేకూరి మనస్సులో పేరుకున్న సంస్కారములు పూర్తిగా నశించిపోతాయి.

<u>ఉదాహరణ:</u>

ఒక సాధువు గారు యోగాభ్యాసము చేసుకుంటూ, ఆయమ దగ్గరకు వచ్చిన వాళ్లకు నేర్పిస్తున్నాడు. ఆయన ధ్యానము బాగా నేర్పించేవారు. ఆయన ధ్యానము బాగా నేర్పిస్తారు అనే పేరు నలు దిశలు వ్యాపించింది. అడవులలో కూడా ఈ వార్త వ్యాపించింది. అక్కడ కోతులు సమావేశమై, ఎంత గొప్పగా ధ్యానము నేర్పించినా, మనకు (కోతులకు) ఎవరూ ధ్యానము నేర్పించలేరు అని చర్చించుకుంటున్నాయి. అందులో ఒక కోతి, నేను వెళ్లి, ఆ సాదువుగారి దగ్గర ధ్యానము నేర్చుకొని, మీకు కూడా నేర్పిస్తాను అని చెప్పింది. దాని ప్రకారము సాధువు గారి దగ్గరకు వచ్చి, సాదువుగారిని ధ్యానము నేర్పించమని వేడుకుంది. సాదువుగారు సరే అన్నారు.

ఇంద్రియములను ప్రాపించక విషయముల వైపు బయటకు పోనీయకుండా, మనస్సును ఒకే విషయము మీద కేంద్రీకరించుట ధ్యానము, దానితో ఏకాగ్రత కలుగుతుంది అని చెప్పి, అలా అభ్యాసము చేయమన్నారు. అప్పుడు కోతి నాకు Practical అభ్యాసము చేయించండి అని అడిగింది.

అప్పుడు సాధువు గారు ఒక ఆర్తి పండును ఆ కోతి ముందు పెట్టి, ఆ కోతిని కళ్ళు మూసుకొని, ఈ అరటి పండు గురించి ఆలోచించకుండా ఉండు. తరువాత కళ్ళు తెరిచి, ఈ అరటి పండును చూడకుండా ఉండు. ఈ అరటి పండు గురించి ఆలోచించకుండా, నీవు వేరే ఏదో ఒకే విషయము మీద ఆలోచించు. ఇదే నీకు అభ్యాసము అని చెప్పారు. అప్పుడు కోతి ఈ ధ్యానము అయిన తరువాత ఈ అరటి పండు ఏమి చేస్తారు అని అడిగింది. సాదువుగారికి విషయము అర్థమయి, ధ్యానము పూర్తి అయిన తరువాత నీవే తీసుకోవచ్చు అని చెప్పారు. ఆ కోతికి, తాను కళ్ళు మూసుకుంటే ఆ సాధువు గారు ఆ అరటి పండును తీసుకువెళ్ళిపోతాడేమో అనే భయముతో, మీరు కూడా నాతో ధ్యానము చేయండి అని అడిగింది. సాధువు గారు సరే అని, కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానము మొదలుపెట్టారు. కోతి కూడా

కళ్ళు మూసుకొని, మధ్యలో కళ్ళు తెరచి, ఆ సాధువు గారు కళ్ళు మూసుకునే ఉన్నారు అని చూసి, ఆయన ఏమీ మోసము చేయడు అనే నమ్మకము కుదిరింది. కోటి మల్ల కళ్ళు మూసుకుంటే, ఆ అరటిపండే మనస్సులో కనిపిస్తోంది. కోతి మనస్సులో ఆ అరటి పండు ఏ జాతి పండు? ఎలా తొక్క తీయాలి, ఎన్ని ముక్కలు చేసుకొని, ఎలా తినాలి, ఎంత రుచిగా ఉంటుంది అనే ఆలోచనలే మెదులుతున్నాయి.

అప్పుడు కోతికి సాధువు గారు ధ్యానము గురించి చెప్పిన మాటలు గుర్తుకు వచ్చి, ఇలా ఆలోచించింది - ఒకే వస్తువు మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించుట ధ్యానము అని చెప్పారు కదా. నేను నా మనస్సుని అరటి పండు మీద కేంద్రీకరించాను. కళ్ళు తెరిస్తే అరటిపండు చూస్తున్నాను. కళ్ళు మూసుకుంటే అరటి పండు ఆలోచనలే మనస్సులో మెదులుతున్నాయి. అంటే మహా యోగులకు, తప సంపన్నులకు బయట భగవంతుడు కనిపిస్తాడు, కళ్ళు మూసుకుంటే మనస్సులో కూడా భగవంతుడు కనిపిస్తాడు, అంటారు. నేను కూడా ధ్యానములో ఆ స్థాయికి వచ్చేశాను, అని నిర్ణయించుకొని, కళ్ళు తెరచి, సాదువు గారెకి చెప్పకుండా, ఆ అరటి పండును తీసుకొని అడవిలోకి వెళ్ళిపోయింది.

ధ్యానము అంటే ఒకే వస్తువు మీద (ఆ వస్తువు అరటిపండు) మనస్సుని కేంద్రీకరించుటను అని కోతి అర్థము చేసుకున్నది సరైనదా? ఇదే సరైనది అయితే ఎవరైనా ధ్యానము సులభముగా (ఆ వస్తువు తనకు కావలసిన, ఇష్టమైన వస్తువును మనస్సులో ఎప్పుడూ ఆలోచించుకుంటూ) చేయవచ్చు. కోతి ఆ వస్తువు తాలూకు వేరు, వేరు వివరములను, క్రియలను ఆలోచించింది. కోతి మనస్సు అయినా, మనస్సు కోతి అయినా ఒక్కటే - ఇటువంటిది ధ్యానము, ఏకాగ్రత కోవలోకి రాదు. ఇది సర్వార్థత్వము కోవలోకి వస్తుంది. సర్వార్థత్వము తగ్గించుకొని, ఏకార్థత్వము (ఒకే విషయము మీద, ఒకే రూపము మీద, ఒకే ఆలోచన నిరంతరము ఏక ధారగా ప్రవహించుట) పెంచుకోవాలి. ఏకార్థత్వము మాత్రమే ధ్యానము, ఏకాగ్రత కోవలోకి వస్తుంది.

12. తతః పునః శాంతోదితౌ తుల్యప్రత్యయౌ చిత్తస్యైకాగ్రతాపరిణామః

తతః పునః శాంతోదితౌ తుల్యప్రత్యయౌ చిత్తస్య ఏకాగ్రతా పరిణామః - ధ్యేయమైన రూపము మీద ఏకాగ్రత కుదురుకుని, సంప్రజ్ఞాత సమాధి స్థితిని పొందిన తరువాత, ఆ స్థితిలో మనస్సులో కొన్ని ఆలోచనలు కదిలిపోతూ

(శాంతము), కొన్ని కొత్త ఆలోచనలు వస్తూ (ఉదిత) ఉండగా ఈ ఆలోచనలు అన్నీ మనస్సులో ఒకే విషయము మీద ఏ ఒడిదుడుకులు లేకుండా ప్రశాంతముగా, సమానముగా, ఒకే ధారగా ప్రవహిస్తూ ఉంటే (తుల్య) దీనిని ఏకాగ్రత పరిణామము అంటారు.

ఉదాహరణ:

భాగవతము – 9-6-25 నుండి 31 వరకు – చంద్రుడి కుమారుడు యువనాస్వ అనే మహారాజు సాత్త్వికుడు, ధర్మముగా రాజ్యము పాలిస్తున్నాడు. ఆయనకు సంతానము లేదు. ఆయన సంతానము కోసము, భృగు మహర్షి ఆశ్రమము వెళ్లి, ఆయనకు నమస్కరించాడు. భృగు మహర్షి యువనాస్వరుడిని ఏమీ పట్టించుకోలేదు, ఆయన పనిలో ఆయన ఉన్నారు. యువనాస్వ మహారాజు భృగు మహర్షి ఎటు వెళ్ళితే, అటు వెళ్ళుతూ తనను చూసేటట్లు చేసుకోవాలని ప్రయత్నించాడు. యువనాస్వ మహారాజు ఎంత ప్రయత్నము చేసినా భృగు మహర్షి ఆయనను చూడలేదు, పట్టించుకోలేదు. యువనాస్వ మహారాజు మహర్షి ఆశ్రమము ఎదురు గుండా ఒక చెట్టు క్రింద కూర్చొని, భృగు మహర్షి మీద ధ్యానము చేశాడు. ఆ ధ్యానములో భృగు మహర్షి నన్ను చూడాలి, భృగు మహర్షి నా కోరిక వినాలి, భృగు మహర్షి నాకు

సంతానము కలగాలి అని ధ్యానము చేశాడు. భృగు మహర్షి మనస్సులో యువనాస్వ మహారాజు కనిపించాడు. అప్పుడు భృగు మహర్షి యువనాస్వ మహారాజుని పలకరించారు. అప్పుడు యువనాస్వ మహారాజు భృగు మహర్షి కాళ్లకు నమస్కరించి, తనకు సంతానము కలగట లేదని, తనకు సంతానము కలిగేలా ఏదైనా ఉపాయము చెప్పమన్నాడు. అప్పుడు భృగు మహర్షి నేను నీకు సంతానము కలిగేలా ఒక యాగము చేస్తాను. ఆ యాగమునకు నీవు యజమాని మాత్రమే కాదు, ఆ యాగమునకు నీవు కాపలా కూడా కాస్తూ నీవే జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి అని చెప్పారు. యువనాస్వ మహారాజు ఒప్పుకున్నాడు. భృగు మహర్షి యాగము మొదలుపెట్టారు. యాగము చక్కగా సాగుతోంది. మర్నాడు యాగము పూర్తి అవుతుంది. ఆ రోజు రాత్రి యువనాస్వ మహారాజు యాగ శాలను జాగ్రత్తగా కాపలా కాస్తున్నాడు. యువనాస్వ మహారాజుకు విపరీతమైన దాహము వేసింది. నీళ్ళ కోసము వెతికాడు. యాగ శాలలో ఒక కలశములో నీళ్ళు కనిపించాయి. ఆ కలశములోని నీళ్ళు తాగేశాడు. యువనాస్వరుడికి దాహము తీరింది. తెల్లవారిన తరువాత భృగు మహర్షి యాగము పూర్తి చేయుటకు వచ్చి, ఇక్కడ ఒక కలశములో నీళ్ళు పెట్టాను,

ఏమైయింది? అని అడిగారు. దానికి యువనాస్వరుడు, నాకు రాత్రి దాహము వేస్తే ఆ కలశములోని నీళ్ళు తాగాను అని చెప్పాడు. అప్పుడు భృగు మహర్షి ఈ యాగము యొక్క మొత్తము ఫలితము, నా తప శక్తిని కలిపి ఆ కలశములోని నీళ్ళలో మంత్రించి పెట్టాను. ఈ రోజు ఈ యాగము పూర్తి చేసి, ఈ కలశములోని నీళ్ళను నీ భార్య చేత తాగిద్దామని ఇక్కడ పెట్టాను. ఈ నీళ్ళు నీ భార్య తాగితే, నీ భార్యకు గర్భము కలిగి, నేకు సంతానము కలుగుతుంది. దైవ విధి ఏమో కాని, ఆ నీళ్ళు నీవు తాగేశావు. ఆ గర్భము నీకు రావలసిందే. నేను ఏమీ చేయలేను, అని చెప్పారు.

ఇక చేసేది ఏమీ లేక, యువనాస్వరుడు గర్భము ధరించాడు. యువనాస్వరుడికి ఆ గర్భము వంద సంవత్సరములు అలానే ఉంది. తరువాత ఒక పిల్లవాడు యువనాస్వరుడి తొడలు చీల్చుకొని పుట్టాడు. ఆ పిల్లవాడు మహా తేజస్సుతో, ప్రభావితముగా ఉన్నాడు. అప్పుడు ఆ పిల్లవాడికి పాలు ఎవరు తాగించాలో తెలియలేదు. అప్పుడు ఇంద్రుడే దిగి వచ్చి, తన బొటనవ్రేలు ఆ పిల్లవాడి నోట్లో పెట్టి అమృతమును నోట్లోకి పంపుతూ, **"మాంధాత"** – ఏడవకు, నా వ్రేలు చీకు, నేను నీకు పాలు ఇస్తాను అని అన్నాడు. అందుచేత ఆ పిల్లవాడికి

మాంధాత అనే పేరు కలిగింది. తరువాత ఇంద్రుడు మాంధాతకు చాల వరములు కూడా ఇచ్చాడు. తరువాత మాంధాత మహారాజు గొప్ప చక్రవర్తి అయ్యాడు.

అంతా బాగానే అనిపిస్తుంది, కాని లోపము ఎక్కడ జరిగింది? యువనాస్వరుడు భృగు మహర్షి గురించి ధ్యానము చేస్తున్నప్పుడు నా భార్యకు సంతానము కలగాలి అని అనకుండా, **“నాకు సంతానము కలగాలి”** అనే ధ్యానము కారణముగా, ఆ ధ్యానము ఫలితముగా తానే గర్భము దాల్చవలసి వచ్చింది. ధ్యానము స్వరూపమును అర్థము చేసుకోవటములో, ఏకాగ్రత యొక్క ప్రభావము, ఫలితములను పొరబాటు జరిగింది. అందుచేత ధ్యానము సమయములో ఇతర విషయముల వైపు మనస్సుని పోనీయకుండా, ధ్యేయమైన ఒకే స్వరూపము మీదే ఒకే ఆలోచన నిరంతరము ఏక ధారగా ప్రవహించాలి అని నొక్కి, నొక్కి చెప్పుతున్నారు. ధ్యానములో మొదటి ఆలోచన ఏ అంశముతో మొదలు పెట్టారో, తరువాత ఆలోచనలు అన్నీ అదే అంశము మీద ఉండి తీరాలి. **శాంతి** – మొదటి ఆలోచన, **ఉదిత** – తరువాత ఉదయించే ఆలోచనల ధార ఒకే అంశము మీద ఉంటే

(విషయములో, ఆలోచనలో చిన్న మార్పు కూడా ఉండకూడదు), మనస్సుకు నిజమైన ఏకాగ్రత అప్పుడే ఏర్పడుతుంది. సర్వార్థత్వము కాకుండా ఏకాగ్రత్వముతో ధ్యానము చేయాలి. అప్పుడే ఏకాగ్రత పరిణామము కలిగి, సాధించవలసిన శక్తి మనస్సుకి కలుగుతుంది.

13. ఏతేన భూతేంద్రియేషు ధర్మలక్షణావస్థాపరిణామా వ్యాఖ్యాతాః

ఏతేన భూతేంద్రియేషు ధర్మ లక్షణ అవస్థా పరిణామా వ్యాఖ్యాతాః - ఇంతవరకు చెప్పిన అంశములను జాగ్రత్తగా గమనించి చూస్తే, పంచ భూతములలో (ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, జలము, భూమి) మరియు ఆ భూతములకు సంబంధించిన పంచ జ్ఞానేంద్రియములలో (1. శ్రోత్రము, 2. చర్మము, 3. చక్షుస్సు, 4. జిహ్వ, 5. నాసిక) పంచ కర్మేంద్రియములలో (1. వాక్కు, 2. హస్తములు, 3. పాదములు, 4. పాయువు, 5. ఉపస్థ) ఉండే ధర్మ పరిణామములు (మార్పులు), లక్షణ పరిణామములు (మార్పులు), అవస్థ అనే పరిణామములు (మార్పులు) గురించి కూడా చెప్పినట్లే అయినది.

ఇంతవరకు చెప్పిన వ్యుత్థాన సంస్కారములను, నిరోధ సంస్కారములను ప్రతిపాదన చేసిన 9 వ సూత్రములో మనస్సు (చిత్తము) గురించి చెప్పిన ధర్మ, లక్షణ, అవస్థల మార్పులను (పంచ భూతములకు, పంచ జ్ఞానేంద్రియములకు, పంచ కర్మేంద్రియములకు కూడా అన్వయించుకోవచ్చును.

9 వ సూత్రములో చెప్పిన మనస్సుకు (చిత్తముకు) కలిగే ప్రధానమైన పరిణామములు (మార్పులు) - 1. వ్యుత్థానము (కదలికలు), 2. నిరోధము (కదలికలు లేకపోవటము). కదలికలే స్వభావముగా ఉండే, కదలికలను మార్చి, మార్చి కదిలే మనస్సు నిరోధించబడి కట్టడి అయిపోతే – 1. కదలికలు, 2. కదలకుండా ఉండుట అనే ఈ రెండు పరిణామములను (మార్పులను) ధర్మ పరిణామములు అని అంటారు.

ఈ మార్పులు కాలముతో కూడా సంబంధించి ఉంటుంది. దీనిని లక్షణ పరిణామములు (మార్పులు) అంటారు. ఒక వస్తువు పుట్టబోతోంది (రాబోతోంది - భవిష్యత్తు కాలము), వస్తువు పుట్టింది (ఉన్నది - వర్తమాన కాలము), వస్తువు నాశనము అయిపోయింది (అంతము అయిపోయింది - భూత కాలము). ఈ దశలు మనస్సుకి కూడా ఉంటాయి – 1. మనస్సు

వ్యుత్థానము - కదలబోతోంది, కదులుతోంది, కదలికలు ఆగిపోయింది. 2. మనస్సు నిరోధము – మనస్సు యొక్క కదలికలు ఆగబోతోంది (భవిష్యత్తు కాలము), మనస్సు యొక్క కదలికలు కట్టడి అయింది (వర్తమాన కాలము). వేరు ఆలోచన, సంస్కారము ప్రభావముతో మనస్సు కట్టడి నుండి బయటకు వచ్చి మళ్ళీ కదలిక ప్రారంభించింది (కట్టడి గడిచిపోయింది – భూత కాలము).

మనస్సులో కలిగే వ్యుత్థాన సంస్కారముల వలన, నిరోధ సంస్కారముల వలన కలిగే పరిణామములు (మార్పులు) వ్యుత్థాన/నిరోధము ఎక్కువ బలముగా ఉన్నాయా, కొంచము బలముగా ఉన్నాయా, చాలా బలహీనముగా ఉన్నాయా, అనే స్థితులను అవస్థా పరిణామములు (మార్పులు) అంటారు.

పైన వివరించిన ధర్మ, లక్షణ, అవస్థ అనే మూడు పరిణామములు (మార్పులు) పంచ భూతములకు, పంచ జ్ఞానేంద్రియములకు, పంచ కర్మేంద్రియములకు కూడా తప్పకుండా ఉంటాయి. ఈ వస్తువులకు మూల కారణమైన త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతికి కూడా ఇదే పరిణామములు

(మార్పులు) ఉంటాయి. ఈ పరిణామములను అర్ధము చేసుకొని అవగాహనలోనికి తెచ్చుకోవాలి.

అప్పుడు ఏ పరిణామములు (మార్పులు) లేని ఆత్మ తత్త్వమును తెలుసుకుందుకు దారి తెలుసుకున్నట్లే.

14. శాంతోదితావ్యపదేశ్యధర్మానుపాతీ ధర్మీ

శాంతోదితావ్యపదేశ్యధర్మానుపాతీ ధర్మీ - పరిణామములను ఎందుకు తెలుసుకోవాలి అంటే, ఒక వస్తువులో ఆకారము మారినప్పుడు దానిని వేరే పేరుతో తెలుసుకుంటున్నాము. ఆ మార్పులలో మూడు దశలు ఉంటాయి - 1. శాంత పరిణామము – ఇంతకు ముందు ఉన్న రూపము కోల్పోయింది, 2. ఉదిత పరిణామము – ఇప్పుడు ఇంకొక కొత్త రూపము దాల్చింది, 3. అవ్యపదేశ్య పరిణామము – ఇక ముందు మరొక కొత్త రూపము పొందవచ్చు.

బంగారము ముద్దతో కొన్ని ఆభరణములు చేసినప్పుడు, అందులో ఒక దానిని ఉంగరము, గొలుసు, గాజులు, నెక్లెస్, వడ్డాణము, దద్దులు అని వేరు, వేరు పేర్లతో పిలుస్తున్నాము. బంగారము ముద్ద ఆకారము కోల్పోయింది (శాంత పరిణామము). ఆ బంగారమే ఇప్పుడు కొత్తగా మరో ఆకారము దాల్చింది

(ఉదిత పరిణామము). ఇక ముందు మరొక ఆకారము పొందవచ్చు (అవ్యపదేశ్యము పరిణామము). అన్నీ బంగారముతోనే తయారైనవే, అన్నిటిలో ఉన్నది బంగారమే. ఆ బంగారము మరొక వస్తువు నుండి మారి బంగారము అయి ఉండవచ్చు కదా. అలాగే ఇనుము, ఇత్తడి, కంచు అలా ప్రపంచములో ఉన్న ప్రతి వస్తువుకు మూలము వెతుక్కుంటూ వెళ్ళితే, ప్రపంచములో ఉన్న ప్రతి వస్తువుకు ఒకే మూల వస్తువు పృథివి (భూమి) అవుతుంది. మరలా ఈ పృథివికి మూలము వెతుక్కుంటూ వెళ్ళితే, పృథివి సమష్టి అహంకారము నుండి వచ్చింది అని తెలుస్తుంది. ఈ సమష్టి అహంకారము మార్పులు చెంది ఈ పంచ భూతములు తయారైనవి. సమష్టి అహంకారము, మహత్తత్త్వము నుండి, మహత్తత్త్వము త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి నుండి తయారైనవి అని తెలుస్తుంది. ఈ త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతికి మరొక మూల వస్తువు లేదు.

ప్రకృతితో తయారైన ఈ వస్తువులు అన్నీ పరిణామములకు గురి అవుతాయి. వస్తువులు, వాటిలోని మార్పులు కూడా అనంతములుగా ఉంటాయి. ఈ మార్పులకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వకుండా ఆ వస్తువు యొక్క మూల వస్తువు

(ప్రకృతి) యొక్క తత్త్వమును తెలుసుకుందుకు ప్రయత్నము చేయాలి.

ఆ మూల ప్రకృతికి జీవులు చేసుకున్న పుణ్య, పాపములకు ఫలితములు అనుభవించవలసిన సమయము తోడైతే, అప్పుడు ప్రకృతి, మహత్తత్త్వముగా పరిణమించి, దాని నుండి సమిష్టి అహంకారము, దాని నుండి పంచ తన్మాత్రలు, దాని నుండి పంచ భూతములు పరిణామములు చెంది, ఆ పంచ భూతముల నుండి జీవుల శరీరములు, వస్తువులు పుట్టుకొస్తాయి. అందుచేత అన్నింటికీ పరమ మూలమైన మూల ప్రకృతి యొక్క తత్త్వము గురించి తెలుసుకుంటే, ఈ వస్తువులు, జీవుడికి మధ్య ఉండే బేధములను తెలుసుకోవచ్చు.

15. క్రమాన్యత్వం పరిణామాన్యత్వే హేతుః

క్రమాన్యత్వం పరిణామాన్యత్వే హేతుః - ఒక ప్రకృతికి ఒకే పరిణామము ఉండవలసిన నియమము లేదు. ఒక ప్రకృతికి అనంతమైన పరిణామములు ఉండవచ్చు, ఉన్నాయి. ఆ పరిణామములకు ఒక క్రమము లేదా దశలు దశలుగా అనేక మార్పులు ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఉండవచ్చు. అందులో ధర్మ పరిణామములు, లక్షణ (భూత,

వర్తమాన, భవిష్యత్) పరిణామములు, అవస్థా పరిణామములు, శాంత పరిణామములు, ఉదిత పరిణామములు, అవ్యపదేశ్య పరిణామములు ఒక క్రమ పద్ధతిగా ఉండవచ్చు.

బయట వస్తువులలో మార్పులే కాకుండా, మన శరీరము లోపల, మన మనస్సులో కలిగే మార్పులు ఎన్నో కలుగుతున్నాయి – కోపము వచ్చింది, కోరిక కలిగింది, సంతోషము, దుఃఖము, ప్రేమ, ద్వేషము, ఆందోళన, ఈర్ష్య, లోభము, మోహము ఇలా అనేక కొన్ని తెలిసిన, కొన్ని తెలియని మార్పులు కలుగుతున్నాయి.

"**నిరోధ ధర్మ సంస్కారాః పరిణామోథ జీవనమ్ చేష్టా శక్తిస్య చిత్తస్య ధర్మా దర్శన వర్జితాః**" - మనలో కలిగే ఎన్నో పరిణామములు మన ఊహకు కూడా అందదు. వాటిని చెప్పితే ఒప్పుకోవలసివస్తుంది. **మొదటి పరిణామము** – **నిరోధ** - నిరంతరము చంచలముగా అన్ని చోట్లకీ తిరిగే మనస్సుని కదలకుండా నిరోధించుట. **రెండవ పరిణామము** - **ధర్మ** - మనస్సు ప్రేరణతో ఈ శరీరములో ఉండే ఇంద్రియముల ద్వారా క్రియలు ప్రారంభము అవుతాయి. ఆ క్రియలకు ఫలితముగా పుణ్య పాపములు లేదా ధర్మము, అధర్మము

మనస్సులోనే పేరుకు పోతున్నాయి. **మూడవ పరిణామము – సంస్కారాః** - జన్మ జన్మలలో సంపాదించుకొని, మనస్సులో పేరుకున్న ఎన్నెన్నో సంస్కారములు నిద్రాణ స్థితిలో ఉన్నాయి. అవి వాటి స్థితి నుండి పైకి లేచి వాటి ప్రభావము ఎప్పుడు, ఏలా కలిగిస్తాయో కూడా తెలియని పరిస్థితి. **నాలుగవ పరిణామము - "చలమ్ గుణ వృత్తమ్"** – అనే ఒక నియమము. త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతిలో సత్త్వ గుణము, రజో గుణము, తమో గుణము అనే మూడు గుణములు ఉన్నాయి. ఈ మూడు గుణములు నిరంతరము కదిలే స్వభావము కలిగి ఉన్నాయి. ఈ మూడు గుణముల నుండి తయారైన ఈ మనస్సు కూడా నిరంతరము కదులుతూ ఉంటుంది. కాని ఆ కదలికలు మనకు తెలియుట లేదు. **ఐదవ పరిణామము - జీవనమ్** - జీవులకు ఒక నియమమైన ఆయుస్సు లేదా జీవనము ఉంటుంది. ఈ ఆయుస్సు లేదా జీవనము ఎందుకు కలుగుతోంది అనే విషయము తెలియదు. ఆయుస్సు లేదా జీవనము మన క్రియలకు ఫలితముగా కలుగుతోంది. ఆ ఆయుస్సు అంటే గాలిని పీల్చుకొని, గాలిని విడిచి పెట్టటమే కదా. ఈ క్రియకు ఎవరు కారణము లేదా ఎవరు చేస్తున్నారు? ఇది మనస్సు చేసే క్రియ అని

అందరికీ తెలియదు కదా. **ఆరవ పరిణామము** - **చేష్టలు** - ఈ శరీరము, ఈ శరీరములోని ప్రతి అవయవములు, ప్రతి ఇంద్రియము కదులుతున్నాయి. ఇవి ఎలా కదులుతున్నాయి, ఎందుకు కదులుతున్నాయి? ఈ శరీరమును సంరక్షించుటకు, పోషించుటకు, బలముగా ఉండుటకు ఎన్నెన్నో పనులు మన ప్రయత్నము లేకుండానే, మనకు తెలియకుండానే జరిగిపోతున్నాయి. ఈ క్రియలు, చేష్టలు ఎవరి ప్రేరణతో జరుగుతున్నాయి? ఈ క్రియలు, చేష్టలు మనస్సులోని ఒక మార్పు, మనస్సులోని ఒక ప్రేరణ, ఒక భావము. **ఏడవ పరిణామము** - **శక్తి** – శరీరములో అనేక రకములైన శక్తులు ఉన్నాయి. మనలో ఏ, ఏ శక్తులు ఉన్నాయో, అవి వాటి పనులను ఎలా పనిచేస్తున్నాయో ఎవరికీ తెలియదు. ఆ సందర్భము ఏర్పడినప్పుడు మనలో దాగి ఉన్న శక్తి మనకు తెలియకుండానే విజృంభించి తన క్రియను చేస్తుంది. ఇది కూడా మానసిక పరిణామములు.

<u>ఉదాహరణ:</u>

ఒక అడవిలో ఒక మర్రి చెట్టు ఉంది. ఆ మర్రి చెట్టు మీద ఒక బ్రహ్మ రాక్షసుడు నివాసము ఉండేవాడు. ఆ దారిలో ఎవరు వెళ్ళినా, ఆ బ్రహ్మ

రాక్షసుడు వాళ్లను పట్టుకొని తినేస్తూ ఉండేవాడు. ఒక రోజు నీలకంఠ శర్మగారు, గొప్ప మంత్ర శాస్త్ర వేత్త, ఆ దారిని వెళ్ళుతూ, అలసిపోయి ఆ మర్రి చెట్టు క్రింద విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాడు. అప్పుడు ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడు ఆ చెట్టు మీద నుండి కిందికి దూకి, ఆహాకారములు చేస్తూ, నాకు ఆహారము దొరికింది, నిన్ను తినేస్తాను అంటూ ఆ నీలకంఠ శర్మగారు దగ్గరకు వస్తున్నాడు. అప్పుడు ఆ నీలకంఠ శర్మగారు. వాడిని చూసి నీలకంఠ శర్మగారు నీవు ఎవరు?, ఏమి చేస్తావు? అని అడిగాడు. అది చూసి ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడికి నన్ను చూసి అందరూ భయపడేవారు. ఇతను నన్ను చూసి భయపడకుండా, నేను ఎవరు అని నన్ను అడుగుతున్నాడేమిటి అని ఆశ్చర్యము వేసింది. అప్పుడు బ్రహ్మ రాక్షసుడు తన గురించి అంతా చెప్పి, నిన్ను కూడా తినేస్తాను అని అన్నాడు. అప్పుడు నీలకంఠ శర్మగారు తన మంత్ర శక్తితో ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడి చేతులు, కాళ్లు కట్టేసి, సరే సంతోషమే ముందుకు రా అన్నాడు. ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడు ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయలేక పోయాడు. బ్రహ్మ రాక్షసుడు ఆ కట్లు విడిపించుకుందుకు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేశాడు, కాని విడిపించుకోలేక పోయాడు. అప్పుడు ఆ బ్రహ్మ

రాక్షసుడు, నీలకంఠ శర్మగారితో కాళ్ల బేరానికి వచ్చి, అయ్యా మీ గురించి తెలియక నేను మిమ్మల్ని తినేయాలనుకున్నాను, నన్ను క్షమించండి. నన్ను విడిపిస్తే, నేను మీకు సేవ చేస్తాను. నేను వెయ్యి మంది మోయగల బరువును కూడా మోయగలను. మీరు ఏది చెప్పితే అది నేను చేస్తాను. దయచేసి నన్ను విడిపించండి అని ప్రార్థించాడు. అప్పుడు నీలకంఠ శర్మగారు తన మంత్ర శక్తితో కట్టేసిన ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడిని విడిపించి, అక్కడ ఉన్న ఒక బండ రాయిని మోస్తూ తన వెంటబడి రమ్మని ఆజ్ఞాపించాడు. ఆ బండరాయి వెయ్యి మందికి పైనే మోయగల బరువు ఉంది. బ్రహ్మ రాక్షసుడు కష్టపడి, భుజము మీద పెట్టుకొని మోస్తూ నీలకంఠ శర్మగారి వెనకాలే నడుస్తూ వెళ్ళుతున్నాడు. నీలకంఠ శర్మగారు తన మంత్ర శక్తితో ఆ బండ రాయి బరువును పెంచుతూ ఉన్నారు. ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడు మోయలేక, మోయలేక మెల్ల మెల్లగా నడుస్తున్నాడు. ఆ బండరాయి బరువు ఇంకా పెరిగిపోగా, బ్రహ్మ రాక్షసుడు ఆ బండరాయిని మోయలేక కింద పడేసి, ఇక నేను ఈ రాయిని మోయలేను అని అక్కడ ఉన్న ఒక గోయిలో చతికిలపడ్డాడు. నీలకంఠ శర్మగారు తన మంత్ర శక్తితో ఆ బండరాయిని ఆ గోయి మీదకు

తీసుకువచ్చి, తన మంత్రములతో యంత్రములను గీసేసి, ఇక ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడు బయటకు రాకుండా, ఆ గోతిలో కప్పేశాడు. అప్పుడు నీలకంఠ శర్మగారు ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడితో, ఇక నీవు ఈ బరువు, నా మంత్రములను దాటి పైకి రాలేవు, ఈ దారిలో వెళ్ళేవాళ్ళను నీవు ఎవరినీ తినలేవు. నీకు ఎన్నాళ్ళు ఈ బ్రహ్మ రాక్షసత్వము ఉందో, అన్నాళ్ళు నీవు ఈ గోతులోనే, ఇక్కడే అనుభవించు. తరువాత నీవు ఎక్కడకు వెళ్ళాలో అక్కడకు వెళ్ళు, అని ఆ బ్రహ్మ రాక్షసుడిని అక్కడే కట్టడి చేసేసి, ఆయన తన దారిని తాను వెళ్ళిపోయాడు.

నేను అది చేస్తాను, ఇది చేస్తాను, నా ఇష్టము వచ్చినట్లు ఎక్కడికైనా తిరుగుతాను అంటూ బాగా గర్వము పెరిగి విర్రవీగుతున్న మనస్సు అనే బ్రహ్మ రాక్షసుడిని, మనము కూడా పైన యోగ సూత్రములలో చెప్పిన విధముగా కట్టడి చేసి, నిరోధ స్థితి, సమాధి సాధించిన తరువాత, ఈ మనస్సు తన మూలమైన ప్రకృతిలో కలిసిపోతాడు.

<u>యోగ సాధన విభూతులు (ఫలితములు):</u>

16. పరిణామత్రయసంయమాదతీతానాగతజ్ఞానమ్

పరిణామ త్రయ సంయమాద్ అతీత అనాగత జ్ఞానమ్ - 13 వ సూత్రములో చెప్పిన **ధర్మ** (వస్తువుల యొక్క ఉత్పత్తి విశేషములు), **లక్షణ** (ఆ వస్తువుల భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్తు కాలములకు సంబంధించిన విశేషములు), **అవస్థా** (ఆ వస్తువు యొక్క దశలు – కొత్తదా/పాతదా లేదా సన్నగా/లావుగా లేదా తేలికగా/బరువుగా) అనే మూడు పరిణామాల మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, కేంద్రీకరించి, వాటిని అవగాహన చేసుకొని, దానిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (4 వ సూత్రము - సంయమమును) సాధించినట్లయితే, గడిచిపోయిన (భూత కాలములోని) వస్తువుల యొక్క జ్ఞానము మరియు భవిష్యత్తులో రాబోయే వస్తువుల జ్ఞానము కలుగుతాయి. (వర్తమానము లోని వస్తువులను ఎలాగూ తెలుసుకోవచ్చు).

సమిష్టిగా చూస్తే భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్ కాలములలో ఉండే అన్ని వస్తువుల జ్ఞానము ఆ సాధకుడికి కలుగుతుంది. ఆ వస్తువుల పరిణామములు అన్నీ మనస్సుకి ప్రత్యక్షముగా స్పష్టముగా గోచరిస్తాయి. అప్పుడు సాధకుడు సర్వజ్ఞుడు అవుతాడు. ఈ సిద్ధి (విభూతి) కలిగిందంటే,

ఆ సాధకుడి సాధన సవ్యముగా సాగుతోందని ప్రమాణము. ఈ సిద్ధిని లెక్క పెట్టకుండా అంతిమ సిద్ధి కోసము సాధకుడు తన సాధనను ముందుకు సాగించుకోవాలి.

17.

శబ్దార్థప్రత్యాయానామితరేతరాధ్యాసాత్సంకరః తత్రప్రవిభాగ సంయమాత్సర్వభూత రుతజ్ఞానమ్

శబ్దార్థ ప్రత్యాయానామ్ ఇతరేతరాధ్యాసాత్ సంకరః తత్ ప్రవిభాగ సంయమాత్ సర్వభూత రుత జ్ఞానమ్ - శబ్దము, దాని అర్థము, ఈ శబ్ద అర్థముల జ్ఞానము ఒకదానికి ఒకటి పెనవేసుకుపోయి, కలగలిసిపోయి ఉన్నాయి. ఏది శబ్దమో, ఏది అర్థమో, ఏది జ్ఞానమో అని తెలియకుండా అవి ఒకదానికి ఒకటి ముడి వేసుకొనిపోయి, సంకీర్ణముగా వ్యవహారము చేసుకుంటున్నారు. శబ్దము యొక్క లక్షణములు విడిగా, దాని అర్థము యొక్క లక్షణములు విడిగా, దాని జ్ఞానము యొక్క లక్షణములు విడిగా అవగాహన చేసుకొని, దాని మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, కేంద్రీకరించి, దానిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (సంయమమును)

సాధించినట్లయితే, ఈ సృష్టిలో ఉండే అన్ని ప్రాణులు చేసే శబ్దములను, వాటి అర్ధములను, ఆ అర్ధముల జ్ఞానము ఆ సిద్ధుడికి విడివిడిగా తెలుస్తుంది.

శబ్దము, **అర్ధము** – శబ్దము ఈ సృష్టిలో అంతా వ్యాపించి ఉంది. పంచ భూతములలో ఒక్కొక్క భూతములో ఏదో ఒక శబ్దము తప్పనిసరిగా ఉంది. ఆ శబ్దములకు ప్రత్యేకించి అర్ధము లేదు. ఆ పంచ భూతములతో తయారైన శరీరములలో నుండి శబ్దము పుట్టినప్పుడు ఆ శబ్దములకు ఒక అర్ధము ఏర్పడుతోంది. కొన్ని శబ్దములకు మాత్రమే అర్ధము ఉంది, కొన్ని శబ్దములకు అర్ధము లేదు అని చెప్పటానికి ఈ శబ్దము మరియు అర్ధములకు తేడా ఉంది అని అర్ధము చేసుకోవాలి. ఒక ప్రయత్నము లేదా క్రియ ద్వారా ఈ శరీరము నుండి శబ్దము ఉత్పత్తి అవుతుంది. శబ్దము పుట్టే ముందు శరీరములో ఈ శబ్దమును నేను పుట్టించాలి అనే కోరిక, మరియు ఆ కోరికకు అనుగుణముగా శరీరములో చిన్నపాటి కదలికలు ఉండాలి. దానినే భర్తృహరి వాక్యపదీయము (సంస్కృతము గ్రామరు) “**లబ్ధ క్రియ ప్రయత్నేన వక్తుమ్ ఇచ్చాను వర్తినా, స్థానే స్వభిహతో వాయుః శబ్దత్వమ్ ప్రతిపద్యతే**” – తన ఆలోచనలను చెప్పాలి అనే కోరిక పుట్టినప్పుడు, ఆ

కోరిక ద్వారా చిన్నపాటి ప్రయత్నము ప్రారంభమై, ఆ ప్రయత్నముతో వాయువు కదిలి, వాక్ ఇంద్రియముతో కలిసి శరీరములో ఆ, యా స్థానములను (తాకినప్పుడు శబ్దము పుడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ అన్ని శరీరములకు వర్తిస్తుంది. ఇతర ప్రాణుల శరీరము నుండి వచ్చే శబ్దము కంటె, మానవుల శరీరము నుండి వచ్చే శబ్దము ఎన్నో విభాగములను కలిగి, చాల స్పష్టముగా, అర్థవంతముగా ఉంటుంది. మానవుల శరీరములో ఉండే వాక్ ఇంద్రియము శక్తి చాలా ఎక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. "**అష్టౌ స్థానాని వర్ణానాం ఉరః, కంఠ, శిర స్తథా జిహ్వా మూలంచ దంతాశ్చ నాసికోష్టంచ తాలుచ**" – మానవ శరీరములో నుండి శబ్దములు బయటకు రావాలంటే, వాక్ ఇంద్రియముతో కలిసిన ప్రాణ వాయువు ఈ ఎనిమిది స్థానములలో తగలాలి – వక్ష స్థలము, కంఠము, శిరస్సు కపాలమునకు తగిలి తిరిగి క్రిందకు వచ్చి మరలా కంఠము, నాలుక యొక్క మూల భాగము, దంతములు, ముక్కు, రెండు పెదవులు, కొండ నాలుక (దవడలు). ఈ స్థానములను తాకితే వివిధ రకములైన వైఖరీ శబ్దములు పుట్టుకొస్తాయి.

మానవుల నోట్లో నుండి వచ్చిన శబ్దములను ధ్వని అని పిలుస్తారు. ఈ ధ్వనులు వర్ణములుగా

(అక్షరములుగా) స్పష్టతను పొంది బయటకు వస్తాయి. ఈ ధ్వనులను (వర్ణములను) మానవుల మాత్రమే శ్రోత్రేంద్రియము విని, మనస్సుకు అందిస్తే, మానవుల అభ్యాసముతో, మనస్సు ఆ ధ్వనుల అర్ధము తెలుసుకోగలరు.

1. కంఠమునకు వాయువు తగిలి బయటకు వచ్చినప్పుడు - అ, ఆ, క, ఖ, గ, ఘ, ఙ, ః (విసర్గ) అనే వర్ణములు పుట్టుకొస్తాయి.

2. తాలుకు (కొండ నాలుకకు) వాయువు తగిలి బయటకు వచ్చినప్పుడు - ఇ, ఈ, చ, ఛ, జ, ఝ, ఞ, య, ష అనే వర్ణములు పుట్టుకొస్తాయి.

3. నోరు పై భాగములో వాయువు తగిలి బయటకు వచ్చినప్పుడు - ఋ, ౠ, ట, ఠ, డ, ఢ, ణ, అనే వర్ణములు పుట్టుకొస్తాయి.

4. దంతముల మీదుగా వాయువు ప్రసరించి బయటకు వచ్చినప్పుడు - ఌ, ౡ, త, థ, ద, ధ, న అనే వర్ణములు పుట్టుకొస్తాయి.

5. పెదవులు మీదుగా వాయువు ప్రసరించి బయటకు వచ్చినప్పుడు - ఉ, ఊ, ప, ఫ, బ, భ, మ అనే వర్ణములు పుట్టుకొస్తాయి.

6. వాటి సాధారణ స్థానములను తగిలి, ముక్కును ద్వారా కూడా వాయువు ప్రసరించి, బయటకు వచ్చినప్పుడు - ఙ, ఞ, ణ, న, మ అనే వర్ణములు పుట్టుకొస్తాయి.

18. సంస్కారసాక్షాత్కరణాత్పూర్వజాతిజ్ఞానమ్

సంస్కార సాక్షాత్కరణాత్ పూర్వజాతి జ్ఞానమ్ - జీవుల మనస్సులో దాగి ఉన్న సంస్కారములను ప్రత్యక్షముగా, స్పష్టముగా తెలుసుకోగలిగితే మన లేదా ఇతరుల పూర్వ జన్మల జ్ఞానము కలుగుతుంది.

సంస్కారము ప్రధానముగా రెండు రకములుగా ఉంటుంది – 1. మనకు స్మృతిని కలిగించే సంస్కారములు (పూర్వము తెలుసున్న విషయమును జ్ఞాపకమునకు తెచ్చుట). 2. ధర్మము, అధర్మము రూపములో ఉండే సంస్కారములు.

1. మనకు స్మృతిని కలిగించేది (పూర్వము తెలుసున్న విషయమును జ్ఞాపకమునకు తెచ్చుట) – ఒక వస్తువును లేదా ఒక విషయమును మనము తెలుసుకున్నప్పుడు లేదా అనుభవించినప్పుడు లేదా జ్ఞానము కలిగినప్పుడు మనకు ఆ జ్ఞానము కొన్ని క్షణములు మాత్రమే ఉండి, తరువాత మరొక కొత్త

వస్తువు, విషయము మన మనస్సులోకి వచ్చినప్పుడు వేరు, వేరు జ్ఞానములు పుట్టుకొస్తాయి. అప్పుడు మొదట వస్తువు, విషయము ద్వారా కలిగిన జ్ఞానము మరుగున పడుతుంది. కొంత కాలము తరువాత ఏదో ఒక సందర్భములో ఆ మొదట వస్తువు, విషయము యొక్క జ్ఞానము మనకు జ్ఞాపకము లేదా గుర్తుకు వస్తుంది. దానినే స్మృతి లేదా స్మరణము అంటారు. ఆ వస్తువును, విషయమును మొదట తెలుసుకున్నప్పుడు లేదా అనుభవించినప్పుడు, మనస్సులో సంస్కారము అనే ఒక పొర ఏర్పడుతుంది. తరువాత అటువంటి సందర్భము ఏర్పడినప్పుడు మనస్సులో ఏర్పడిన సంస్కారము అనే పొర పైకి తెర మీదకు వచ్చి, ఇదివరకు తెలివి, అనుభవము, జ్ఞానము జ్ఞాపకము చేస్తుంది లేదా స్మృతి కలుగుతుంది. దీనిని ఉద్బోధకము అంటారు. జన్మ జన్మల నుండి మనము తెలుసుకున్న, అనుభవించిన జ్ఞానము, మన మనస్సులో అటువంటి సంస్కారములు అనంతముగా పొరలు, పొరలుగా పేరుకొని ఉంటాయి. ఇదివరకు మనకు తెలిసి ఉన్న జ్ఞానము, ఆ సందర్భము ఏర్పడినప్పుడు మన మనస్సులో ముద్ర పడిన సంస్కారములు,

ఉద్బోధకములు కలిసి స్మృతిని (జ్ఞాపకమును) కలిగిస్తాయి.

“**నేను**” ఈ శరీరము అనే భ్రమ ద్వారా కలిగే సంస్కారము చిన్నప్పటి నుండి మనస్సులో పేరుకొని, నిరంతరము బలపడుతూ ఉంటుంది. మనము నిరంతరము ఎన్నో వస్తువులను, విషయములను తెలుసుకుంటూ ఉంటాము. కొన్ని వస్తువులు, విషయములు జ్ఞాపకము రావు. కొన్ని వస్తువులు, విషయములు జ్ఞాపకము ఉంటాయి. మనము పరీక్షకు చదువుతూ ఉంటాము. ఆ విషయము మన మనస్సులో సంస్కారముగా ఏర్పడుతుంది. మనము చదివిన విషయము మీద ప్రశ్న వచ్చినప్పుడు, మనము చదివిన విషయము వెంటనే జ్ఞాపకము వస్తుంది. మనలో ఉండే ఉద్బోధకము, ఆ సంస్కారమును మేలుకొలిపి, పైకి తెచ్చి, మనకు ఆ విషయమును జ్ఞాపకము కలిగిస్తుంది. కొన్ని వస్తువులకు, విషయములకు ఉద్బోధకము ఏర్పడకపోతే, ఆవి మనకు జ్ఞాపకమునకు రావు. మనకు అవసరము లేని, కష్టములు కలిగించే సంస్కారములు కూడా మనలో చాలా ఉంటాయి. అవి అవిద్యా సంస్కారములు, అవి భ్రమలను కలిగిస్తుంది.

2. మనలో ధర్మము, అధర్మముల సంస్కారములు కూడా ఉంటాయి. ప్రతి మానవుడు నిరంతరము ఏదో ఒక పని (కర్మ) చేస్తూనే ఉంటాడు. **భగవద్గీత – 3-5 - "న హి కశ్చిత్ క్షణమపి జాతు తిష్ఠ త్యకర్మకృత్"** – ప్రతి జీవి ప్రకృతి ద్వారా కలిగిన గుణముల ప్రభావమునకు వివశుడై, ఏదో ఒక పని (కర్మ) చేయుటకు ప్రేరేపించబడును. ఆ కర్మలు కొన్ని ధర్మమైన (వేద విహితమైన) కర్మలు, కొన్ని అధర్మమైన (వేద నిషిద్ధమైన) కర్మలు. వేద విహితమైన కర్మలు సుఖము లేదా మంచి ఫలితములను ఇస్తున్నాయి. వేద నిషిద్ధమైన కర్మలు దుష్ఫలితములు, దుఃఖములను కలిగిస్తున్నాయి. కర్మ చేసిన తరువాత ఫలితము కలుగుతుంది. కాని ఆ కర్మలకు ఫలితములు ఎప్పుడు కలుగుతాయో ఎవరూ నిర్ణయించి చెప్పలేరు. కర్మకు, ఫలితమునకు మధ్య ఏదో ఒక వారధి లాంటిది ఉంది. చేసిన కర్మ యొక్క ధర్మము లేదా అధర్మము అనే సంస్కారము యొక్క పొర మనస్సులో ఏర్పడుతుంది. ఆ కర్మకు సంబంధించిన ఉద్బోధకము ఏర్పడినప్పుడు, ఆ కర్మకు ఫలితము కలుగుతుంది. ఈ సంస్కారములు మనకు కనిపించవు, తెలియదు. స్మృతి కారణమైన సంస్కారముల మీద, సుఖ, దుఃఖములకు కారణమైన

ధర్మము, అధర్మముల మీద ఆలోచన, అవగాహన పెంచుకొని, బలపరచుకోవాలి. తరువాత సంస్కారముల మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (సంయమమును) సాధించినట్లయితే, ఈ కనిపించని సంస్కారములను ప్రత్యక్షముగా చూడగలిగే, స్పష్టముగా తెలుసుకోగలిగే మన లేదా ఇతరుల పూర్వ జన్మల జ్ఞానము కలుగుతుంది. ఈ జన్మలో మన ఆలోచనలను, ప్రవర్తన ఎలా ఉంది? మన ప్రవృత్తులు ధర్మముగా ఉన్నాయా, అధర్మముగా ఉన్నాయా? అని పరీక్షించి, ఆ ప్రవృత్తులకు కారణమైన మన సంస్కారముల ఏ విధముగా ఉన్నాయి?, ఏ సంస్కారముల ప్రభావముతో మనము ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నాము, ఆ సంస్కారములలో ఏ సంస్కారములను మనము తగ్గించుకోవాలి?, ఏ సంస్కారములను మనము పెంచుకోవాలి? అని నిర్ణయించుకోవచ్చు. అప్పుడు మనలోని చెడు సంస్కారములను తగ్గించుకొని, మంచి సంస్కారములను పెంచుకొని, ఆ మంచి సంస్కారముల ద్వారా, తరువాత మంచి జన్మలు పొందవచ్చు. ఈ పూర్వ జన్మల జ్ఞానము

వైరాగ్యమునకు దారి తీస్తుంది. ఆ వైరాగ్యము ద్వారా తత్త్వ జ్ఞానమును పొందవచ్చు.

చాందోగ్యోపనిషత్ - పంచాగ్ని విద్య – 5-6-1 నుండి 5-10-10 వరకు) – ఒక మనిషి మరణించిన దగ్గర నుండి, మరలా కొత్త జన్మ కలిగేంతవరకు ఆ జీవుడు ఏ, ఏ దశలు ఉండవచ్చు, ఏ, ఏ లోకములకు వెళ్ళవచ్చు, ఏ, ఏ దశలలో మళ్ళీ క్రిందకి జారుతూ మరొక జన్మ పొందవచ్చు అని క్రమముగా నిరూపించారు. ప్రధానముగా ఐదు దశలను వివరించారు. ఆ, ఆ దశలకు అగ్ని అంటారు. అందుచేత దీనిని పంచ అగ్ని విద్య అంటారు. ప్రతి జీవి ఈ, ఈ దశలను దాటుతూ మరొక జన్మ పొందుతాడు. ఈ పంచాగ్ని విద్య చివరలో – **5-10-8 –** **"...తస్మాత్ జుగుప్సేత తదేషశ్లోకః"** - ఇలా ఎన్ని జన్మలు ఎత్తినా, ఏ, ఏ లోకాలకు వెళ్ళినా, ఎలా వెళ్ళినా ఈ ఐదు దశల ద్వారానే వెళ్ళాలి. ఎన్ని సార్లైనా ఈ దశలు ద్వారా వెళ్ళాలి. జన్మలలో, మరణములలో మార్పులు ఉండవచ్చు, కాని మరణము తరువాత, మరలా జన్మ పొందే లోపల కలిగే ఈ ఐదు దశలలో ఏ మార్పు ఉండదు. ఆ జీవుడు అలా తిరుగుతూ, తిరుగుతూ, ఈ జన్మల మీద జీవుడికి జుగుప్స, అసహ్యము, వైరాగ్యము కలగాలి. జన్మల మీద

రాగము (కోరిక) పెరగకూడదు. ఆ వైరాగ్యము కలగటము కోసము ఈ పంచాగ్ని విద్య తెలుసుకోవాలి.

19. ప్రత్యయస్య పరచిత్తజ్ఞానమ్

ప్రత్యయస్య పరచిత్త జ్ఞానమ్ – మన మనస్సులో ఉండే ఆలోచనలను, ఆ ఆలోచనల వెనుక ఉండే కారణములను (సంస్కారములను), ఆ ఆలోచనలకు అనుగుణముగా నా ప్రవృత్తి ఎలా ఉంటుంది?, ఆ ప్రవృత్తి యొక్క ఫలితము ఏమిటి? అనే విషయములను సాక్షాత్కరింప చేసుకోగలిగితే, స్పష్టముగా చూడగలిగితే, ఇతరుల మనస్సులో కలిగే ఆలోచనల గురించి తెలుస్తుంది.

అటువంటి సమానమైన ఆలోచనలు ఎదుట వ్యక్తిలో కలిగినప్పుడు, ఆ ఆలోచనకు తగిన ముఖ కవళికలను పరిశీలించి, ఆ వ్యక్తిలో ఏ ఆలోచన కలిగిందో ఊహించగల సామర్థ్యము కలుగుతుంది. ఎదుటివారి ఆ ఆలోచనల మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, కేంద్రీకరించి, దీనిని అవగాహన చేసుకొని, దానిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (సంయమమును) సాధించినట్లయితే, వారి మనస్సులోని ఆలోచనలను,

వాటి మూలములను (సంస్కారములను) తెలుసుకోవచ్చును.

20. న చ తత్సాలంబనమ్ తస్యావిషయీభూతత్వాత్

న చ తత్స ఆలంబనమ్ తస్య అవిషయీ భూతత్వాత్ – ఎదుటివారి ముఖ కవళికలను బట్టి, వారి ఆలోచనలను తెలుసుకోవటము అసాధ్యము. ఎదుటివారి ముఖ కవలికలతో వాళ్ళ సామాన్యమైన మానసిక స్థితి (కోపము వచ్చింది, ఆకలితో ఉన్నారు, దాహముతో ఉన్నారు, అసౌకర్యముగా ఉన్నారు, వెళ్లిపోదామనుకుంటున్నారు) అంచనా వేయవచ్చు. అంతకు మించి ఆ ఆలోచనలు, వాటి కారణములు (మూలము) ఏమిటో తెలియదు. అవి ముఖములో ప్రతిబింబించేందుకు అవకాశము లేదు. ఆ ఆలోచనలను, వారి మూలములను తెలుసుకోవాలంటే, ముందు మనలోని ఆలోచనలను అధ్యయనము చేసుకోవాలి. చెడు ఆలోచనలను, వాటి సంస్కారములను విడిచిపెట్టి, మంచి ఆలోచనలను, సంస్కారములను వృద్ధి చేసుకొని, తన ఆలోచనలను ఆ ఆలోచనల వెనుక ఉండే కారణములను (సంస్కారములను), ఆ ఆలోచనలకు అనుగుణముగా నా ప్రవృత్తి ఎలా ఉంటుంది?, ఆ ప్రవృత్తి యొక్క

ఫలితము ఏమిటి? అనే విషయములను సాక్షాత్కరింప చేసుకోగలిగితే, అప్పుడు ఇతరుల మనస్సులోని ఆలోచనల వలన కలిగే ముఖ కవళికలను గమనించి, వాళ్ళ ఆలోచనలను సాక్షాత్కరింపచేసుకునే సామర్ధ్యము కలుగుతుంది. అప్పుడు వాళ్ళ ఆ ఆలోచనల మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, కేంద్రీకరించి, దీనిని అవగాహన చేసుకొని, దానిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (సంయమమును) సాధించినట్లయితే, అప్పుడే ఎదుటివారి ఆలోచనలు, వాటి మూలములు స్పష్టముగా తెలుస్తాయి.

మొదటి పాదము 37 వ సూత్రములో - **37. వీతరాగ విషయం వా చిత్తమ్** – ఏ కోరికలు లేకుండా, పరిపూర్ణమైన వైరాగ్యముతో ఉన్న మహర్షులు, మహాత్ములు, మహానుభావుల ప్రవృత్తి, ముఖ కవళికల ద్వారా వారి వైరాగ్యము, ప్రవృత్తికి మూల కారణమైన వారి సాధన, ఆలోచనలు, జ్ఞానము తెలుసుకోగలిగితే, వారిలాగ మనము కూడా సాధన చేసి జ్ఞానము, ఆలోచనలను సాధించుకుందుకు అవకాశము పెరుగుతుంది. వీటి కోసము ఇలాంటి

సిద్ధులను ఉపయోగించుకోవాలి. పర చిత్త జ్ఞానము ఎవరి మీద పడితే వాళ్ళ మీద ప్రయోగించకూడదు.

కేనోపనిషత్ – మొదటి ప్రశ్న - 1-1 – "కేనేషితం పతతి ప్రేషితం మనః కేన ప్రాణః ప్రథమః ప్రైతియుక్తః I కేనేషితాం వాచ మిమాం వదంతి చక్షుః శ్రోత్రం క ఉ దేవో యునక్తి" – జడమైన మనస్సుకు, ప్రాణమునకు, వాగాది కర్మేంద్రియములకు, చక్షురాది జ్ఞానేంద్రియములకు వాటి, వాటి వ్యవహారములు చేయగల శక్తి ఎక్కడి నుండి కలుగుతున్నది?, ఎవరి ప్రేరణతో ఇవి కలుగుతున్నాయి?, ఎవరు వీటికి జ్ఞానము ఆపాదిస్తున్నారు? భౌతికమైన మనస్సులోని ఆలోచనలు అనే చిన్న కదలిక లేదా పరిణామమే అయితే భౌతికమైన వస్తువుల, విషయముల జ్ఞానము ఎలా కలుగుతోంది? యోగి, యోగి రాసుకుంటే బూడిద రాలినట్లు, రెండు భౌతిక వస్తువులు కలయికతో జ్ఞానము కలిగే అవకాశమే లేదు.

కేనోపనిషత్ – మొదటి ప్రశ్న – 2-4 – "ప్రతిభోధ విదితం మత మమృతత్వం హి విందతే I ఆత్మనా విందతే వీర్యం విద్యా విందతే2మృతమ్" – మనలో ఆత్మ మరియు మనస్సు ఒకదానికొకటి పెనవేసుకొని, ఎప్పుడూ కలిసే

ఉంటాయి. అందుచేత మనస్సులో జరిగే ప్రతి కదలిక, మార్పులోను ఆత్మ యొక్క చైతన్యము (జ్ఞానము) ద్వారా ఆ వస్తువుల, విషయముల జ్ఞానము కలుగుతోంది. ఆత్మ స్వరూపము, ఆత్మ స్వరూపము యొక్క ప్రకాశము లేకపోతే మనస్సుకు, మనస్సు యొక్క ఆలోచనలకు ఏ విలువ లేదు. బోధ వలన తెలిసిన బ్రహ్మము బ్రహ్మముగా తెలుసుకొనుము. అట్టి ఆత్మ జ్ఞానముతో మోక్షము పొందును. స్వరూప జ్ఞానముతో వీర్యము (పరాక్రమము) పొందును. బ్రహ్మ జ్ఞానముతో అమృతత్వము పొందును.

రెండవ పాదము 20 వ సూత్రము - **20. ద్రష్టా దృశిమాత్రః శుద్ధోఽపి ప్రత్యయానుపశ్యః** – శుద్ధమైన ద్రష్టకు (ఆత్మ స్వరూపమునకు), ప్రత్యయము (ఆలోచనలకు) ఉండే అవినాభావ సంబంధము, దానికి మూలమైన ఆధ్యాత్మిక సంబంధము అర్ధము చేసుకోవాలి.

21. కాయరూపసంయమాత్ తద్గ్రాహ్యశక్తి స్తంభే చక్షుప్ప్రకాశాసంప్రయోగేఽన్తర్ధానమ్

కాయరూప సంయమాత్ తద్ గ్రాహ్యశక్తి స్తంభే చక్షుత్ ప్రకాశ అసంప్రయోగే అన్తర్ధానమ్ - ఒక సిద్ధుడు శరీరము, ఆ శరీరము యొక్క ఆకృతి,

రంగు మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, దీనిని అవగాహన చేసుకొని, దానిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (సంయమమును) సాధించినట్లయితే, ఆ శరీరమునకు ఉండే గ్రాహ్య శక్తి (నన్ను చూడు అనే కంటికి కనిపించే స్వభావము) స్తంభించిపోయి, ప్రపంచములో ఉండే వెలుగు మరియు ఇతరుల కళ్ళు యొక్క ప్రకాశము అతని శరీరము మీద ప్రసరించలేక, ఆ సిద్ధుడు ఎవ్వరికీ కనిపించకుండా అంతర్ధానము అయిపోతాడు.

మానవుల (జీవుల) శరీరము పంచ భూతముల కలయికతో తయారైన శరీరము. పంచ భూతముల గుణములు (శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు) ఈ శరీరములో ప్రస్ఫుటముగా కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ శరీరము బయట ఉండే వస్తువులలో కూడా పంచ భూతముల గుణములు (శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు) ఉన్నాయి. మన శరీరములో పంచ భూతముల గుణములను గ్రహించుటకు, అనుభవించుటకు ఒక్కొక గుణమునకు పరిమితమైన ఒక్కొక ఇంద్రియము (పంచ జ్ఞానేంద్రియములు – శబ్దము - శ్రోత్రేంద్రియము - చెవులు, స్పర్శ - త్వక్

ఇంద్రియము - చర్మము, రూపము - చక్షు ఇంద్రియము - కళ్ళు, రసము - రసనేంద్రియము - నాలుక, గంధము - ఘ్రానేంద్రియము – ముక్కు) ఉన్నాయి. ఈ ఇంద్రియములు శరీరము బయటకు ప్రసరించి, శరీరము బయట ఉండే పంచ భూతముల గుణములను గ్రహించే లక్షణము ఉండుటచేత, బయట ఉండే వస్తువుల పంచ భూతముల గుణములను గ్రహిస్తూ ఉంటాయి. ఇంద్రియములకు మన శరీరము లోపల ఉండే పంచ భూతముల గుణములను గ్రహించే సామర్థ్యము ఉన్నా, సాధారణముగా గ్రహించవు. మొదట ఆ వస్తువుల మీద వెలుగు ప్రసరించాలి. దీనిని "ఆలోక సంయోగము" అని అంటారు. ఆ వస్తువు మీద చక్షు ఇంద్రియము కూడా ప్రసరించాలి. దీనిని "చక్షు సంప్రయోగము" అని అంటారు. అప్పుడు చక్షు ఇంద్రియము ఆ వస్తువు యొక్క రూపమును శరీరము లోపలకు తీసుకువెళ్లి, మనస్సుకు అందిస్తుంది. మనస్సుతో ఐక్యమై, కలగలిసిపోయి ఉన్న జీవాత్మ ఆ రూపమును తెలుసుకుంటుంది లేదా అనుభవిస్తుంది. ఈ విధముగానే ఇతర ఇంద్రియములు కూడా పనిచేస్తూ ఉంటాయి.

22. ఏతేన శబ్దాద్యంతర్ధానముక్తమ్

ఏతేన శబ్ద ఆద్యమ్ అంతర్ధాన ముక్తమ్ - ఈ విధముగానే ఒక సిద్ధుడు ఇతర ఇంద్రియముల మీద కూడా మనస్సుని కేంద్రీకరించి, వాటిని అవగాహన చేసుకొని, వాటిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (సంయమమును) సాధించినట్లయితే, సంయమము సాధించినట్లయితే, ఆ ఇంద్రియము (శబ్దము, స్పర్శ, రసమ, గంధము) యొక్క గ్రాహ్య శక్తి కూడా స్తంభించిపోయి, ఇతరుల ఇంద్రియములకు ఆ సిద్ధుడి యొక్క శబ్దము, స్పర్శ, రసము, గంధము యొక్క గుణములు అంతర్ధానము అయిపోతాయి, తెలియదు.

23. సోపక్రమం నిరుపక్రమం చ కర్మ తత్సంయమాదపరాన్తజ్ఞానమరిష్టేభ్యో వా

రెండవ పాదము 13 వ సూత్రము - **13. సతి మూలే తద్విపాకో జాత్యాయుర్భోగాః** - కర్మలకు మూలమైన పంచ క్లేశములు (అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము) ఉన్నట్లయితేనే, కర్మలు జరిగి, ఆ కర్మలు పరిపక్వము అయినప్పుడే, పండినప్పుడే ఆ కర్మలకు ఫలితములను ఇవ్వటానికి సిద్ధమై జన్మ, ఆయుస్సు మరియు ఆ జన్మలో

అనుభవించవలసిన సుఖము, దుఃఖములు తప్పకుండా కలిగించును.

సోపక్రమం నిరుపక్రమం చ కర్మ – మనము చేసే కర్మలు రెండు విధములుగా ఉంటాయి. 1. సోపక్రమం – తొందరగా ఫలితములను ఇచ్చే కర్మ, 2. నిరుపక్రమం – నిదానముగా ఫలితమును ఇచ్చే కర్మ.

తత్ సంయమాద్ - సోపక్రమం, నిరుపక్రమం కర్మల మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, వాటిని అవగాహన చేసుకొని, వాటిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (సంయమమును) సాధించినట్లయితే, **అపరాన్త జ్ఞానమ్** – మరణము ఎప్పుడు కలుగుతుందో అనే జ్ఞానము పొందుతాడు.

అరిష్టేభ్యో వా - సంయమము చేయనక్కరలేదు అని అనుకుంటే, కొన్ని అరిష్టాలు యొక్క చిహ్నముల ద్వారా కూడా మరణము ఎప్పుడు కలుగుతుందో అనే జ్ఞానము పొందవచ్చు.

చాందోగ్యోపనిషత్ – 5-10-7 – "తద్య ఇహ రమణీయ చరణా అభ్యాశో హ యత్తే రమణీయాం యోని మాపద్యేరన్.....ఇహ కపూయచరణా

అభ్యాశో హ యత్తే కపూయాం యోని మాపద్యేరన్ శ్వ యోనిం వా సూకరయోనిం వా చండాల యోనిం వా" - వేద విహితమైన కర్మలు చేసినవారు మంచి జన్మలు పొందుతారు. వేద నిషిద్ధమైన కర్మలు చేసినవారు కష్టాలు ఎక్కువగా ఉండే నీచమైన జన్మలు పొందుతారు.

ఒక జీవి ఎన్ని కర్మలు చేశాడు?, ఎన్ని జన్మలు గడిచాయి?, ఎన్ని కర్మలకు ఫలితములు అనుభవించేశాడు? ఇంకా ఎన్ని కర్మలకు ఫలితములు అనుభవించవలసి ఉంది?, ఇక ముందు ఇంకా ఎన్ని జన్మలు ఎత్తుతాడు? అనే విషయము మీద ఎవరికీ లెక్క తెలియదు, ఏ ఊహకు అందదు. ఈ కర్మలను **1. ఆగామి కర్మలు, 2. సంచిత కర్మలు, 3. ప్రారబ్ధ కర్మలు**, అని విభాగములు చేయువచ్చు.

1. ఆగామి కర్మలు – ఈ జన్మ;ఓ చేసిన కర్మలు – అందులో కొన్ని కర్మలకు ఫలితములు ఈ జన్మలోనే కలిగి, ఆ కర్మలు నాశనము అయిపోతాయి. Example – Spent Earned Money. ఆ జీవుడి జన్మ అంతమైనప్పుడు, మిగిలిన ఆగామి కర్మలు సంచిత కర్మలలోకి చేరిపోతాయి.

2. సంచిత కర్మలు – ఎన్నెన్నో జన్మలలో చేసుకున్న కర్మలు (వేద విహితమైనవి, వేద నిషిద్ధమైనవి) మూట కట్టుకొని ఉంచుకున్నవి. ఆ కర్మలు ఫలితములను ఇచ్చే స్థితికి రాలేదు. వీటికి జీవుడు ఇంకా ఫలితము అనుభవించ లేదు. ఇక ముందు జన్మలలో వాటి ఫలితములు కలుగుతాయి. Example – Bank Fixed Deposit.

3. ప్రారబ్ధ కర్మలు - కర్మలు ఫలితములను ఇవ్వటము ప్రారంభించిన కర్మలు. ఈ ఎన్నో ప్రారబ్ధ కర్మలతో జీవుడికి ఆయుస్సు, భోగములు (సుఖము, దుఃఖము) పొందుటకు జన్మ ఎత్తుతాడు. ఈ ప్రారబ్ధ కర్మలు అన్నీ ఫలితములను ఇచ్చి అంతము అయిపోగానే, జీవుడి ఆ జన్మ కూడా అంతము అయిపోతుంది. Example - Matured Fixed Deposit. ఈ ప్రారబ్ధ కర్మలలో కొన్ని కర్మలు తొందరగా ఫలితములను ఇస్తాయి. వీటిని **సోపక్రమం కర్మలు** అంటారు. కొన్ని కర్మలు నిదానముగా, కొన్ని కర్మలు చాలా నిదానముగా ఫలితములను ఇస్తాయి. వీటిని **నిరుపక్రమం కర్మలు** అంటారు. **ఉదాహరణ:** తడి బట్టను పిండి విస్తారముగా ఆరవేస్తే తొందరగా ఆరిపోతుంది. తడి బట్టను పిండి అలాగే ముద్దగా ఉంచేస్తే ఆ బట్ట నిదానముగా ఆరుతుంది.

ఈ సోపక్రమం కర్మల, నిరుపక్రమం కర్మల మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, వాటిని అవగాహన చేసుకొని, వాటిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (సంయమమును) సాధించినట్లయితే, అపరాన్త జ్ఞానము కలుగుతుంది (మరణము ఎప్పుడు కలుగుతుందో తెలుస్తుంది).

పరాన్తము = పర + అంతము = బ్రహ్మ దేవుడి ఆయుస్సు – 100 దివ్య సంవత్సరములు) + అంతము = అప్పుడు ప్రళయము జరిగి, సృష్టి అంతమవుతుంది. జీవులు చేసుకున్న కర్మల ఫలితముగా భోగములను (సుఖ, దుఃఖములు) అనుభవించుటకు సృష్టి జరుగుతుంది. ప్రళయము సృష్టికి తాత్కాలికమైన విరామము. మొత్తము జీవుల యొక్క కర్మలు కొంత సేపు (మరొక సృష్టి జరిగేంతవరకు) విరామము తీసుకుంటాయి. ప్రళయములు నాలుగు రకములు – **1. నిత్య ప్రళయము** – మానవుల సుషుప్తి అవస్థ, **2. నైమిత్తిక ప్రళయము** - బ్రహ్మ దేవుడు ఒక పగలు అంతము అయి రాత్రి ప్రారంభమైనప్పుడు, సృష్టిని ఆపి నిద్రకు ఉపక్రమిస్తాడు. అప్పుడు జరిగే ప్రళయము – భూ లోకము, భువర్ లోకము - అంతరిక్షము, స్వర్గ లోకము

దగ్ధమైపోవును. బ్రహ్మ దేవుడికి పగలు ప్రారంభమైనప్పుడు, మరలా సృష్టి ప్రారంభిస్తాడు. **3. ప్రాకృతిక ప్రళయము** – పరాన్తము – బ్రహ్మ దేవుడి ఆయుస్సు పూర్తి అయినప్పుడు 14 లోకములు, పంచ భూతములు లయమై పరమాత్మలో లీనమై, విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉండును. మరలా సృష్టి సమయము ప్రారంభమైనప్పుడు, మరొక బ్రహ్మ దేవుడు ఉద్భవించి సృష్టి ప్రారంభించును. **4. ఆద్యంతిక ప్రళయము** – లోక నివృత్తి కలుగును. ఈ నివృత్తితో బ్రహ్మ జ్ఞానము కలిగి, కర్మ క్షయమయి ఆనంద స్వరూపమైన పరమాత్మలో లీనమవును.

అపరాన్తము = జీవుడి ప్రారబ్ధ కర్మలు పూర్తి అయిపోయి, ఆయుస్సు అంతము = మరణము. ఒక్క జీవుడి కర్మలు కొంత సేపు (సంచిత కర్మల నుండి మరొక ప్రారబ్ధ కర్మల సమూహము ఏర్పడి, మరొక జన్మ కలిగేంతవరకు) విరామము తీసుకుంటాయి. ఈ అపరాన్త జ్ఞానముతో ఆ కాలములో చేయవలసిన కొన్ని కర్తవ్యములను, భగవంతుడి ధ్యానము, ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి ఆత్మ తత్త్వము గురించి విచారణ చేసుకుంటే, మానవులు ఉన్నతమైన పై జన్మలు పొందవచ్చు.

24. మైత్ర్యాదిషు బలాని

మైత్ర్యాదిషు బలాని - మైత్రి (ప్రతి ప్రాణి మీద స్నేహ భావము కలిగి ఉండాలి), కరుణ (కష్టములో ఉండే ప్రాణుల మీద కరుణ, దయ చూపించాలి), ముదిత (ఎవరైనా మంచి పనులు చేస్తుంటే, వాళ్ళ మీద సంతోషము పెంచుకోవాలి) మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, వాటిని అవగాహన చేసుకొని, వాటిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (సంయమమును) సాధించినట్లయితే, ఆ, యా భావములకు అసాధారణమైన బలము పెంచుకొని, సిద్ధి స్థాయికి తీసుకువెళ్ళాలి.

మొదటి పాదము 33 వ సూత్రము - **33. మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షాణాం సుఖదుఃఖ పుణ్యాపుణ్య విషయాణాం భావనాతః చిత్తప్రసాదనమ్** – మనస్సును ప్రసన్నముగా ఉంచుకొనుటకు మైత్రి, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్ష అనే లక్షణములను పెంచుకోవాలి. లేకపోతే వాళ్ళ మీద ఈర్ష్య, అసూయలు కలుగుతాయి.

మార్కండేయ పురాణము – అంగిరో మహర్షి శిష్యుడు భూతి మహర్షి, మహా తపశక్తి సంపన్నుడు, గొప్ప విద్వాంసుడు. కాని ముక్కోపి, ఎవరికీ అపకారము

చేయడు, కాని కోపము చాలా ఎక్కువ, ఆ కోపమును ఇతరుల మీద ప్రదర్శిస్తూ ఉంటాడు. గొప్ప విద్వాంసుడు కాబట్టి, ఆయన దగ్గర చాలా మంది శిష్యులు ఉన్నారు. అందులో శాంతుడు అనే ఒకడు ముఖ్యమైన శిష్యుడు. ఒక రోజు భూతి మహర్షి తన సోదరుడు సువర్చుడు చేస్తున్న యజ్ఞమునకు వెళ్ళుతూ, ఆయన నిరంతరము ఉపాసించే నిత్య అగ్నిహోత్రమును, తన శిష్యుడైన శాంతుడికి అప్పగిస్తూ, నేను యజ్ఞమునకు వెళ్లి, వచ్చేవరకూ ఈ అగ్నులకు చేయవలసిన హోమములను, పరిచర్యలు, సేవలు చేస్తూ సంరక్షిస్తూ ఉండు అని చెప్పి వెళ్ళారు. శంతనుడు ఆ అగ్నులకు చక్కగా పరిచర్యలు చేస్తూ ఉన్నాడు. ఒకరోజు శాంతుడు వేరే పనిలో ఉండగా , ఆ అగ్నులు చల్లారిపోయాయి. అగ్ని చల్లారటము మహా దోషము అనే భయము (మరలా అగ్నిని వెలిగించాలంటే చాలా ప్రాయచిత్తములు చేయాలి), గురువుగారికి తెలిసిపోతుంది, గురువుగారు ముక్కోపి ఆయన ఏమి శపిస్తారో అనే భయముతో, చాలా భక్తిగా అగ్ని స్తోత్రమును తానే రచించి, అగ్ని దేవుడిని స్తుతిస్తాడు. దానికి అగ్ని దేవుడు చాలా సంతోషించి, శాంతుడు ముందు ప్రత్యక్షమై, నీ స్తోత్రమునకు నేను చాలా సంతోషించాను, నీకు ఏమి

వరము కావాలో, ఎన్ని వరములు కావాలో అన్నీ కోరుకో, నీకు ఆ వరములు అన్నీ నేను ఇస్తాను అని అన్నాడు. దానికి శాంతుడు 4 వారములు కోరుకున్నాడు – 1. చల్లారిపోయిన మా గురువుగారి నిత్య అగ్నిహోత్రము అవిచ్ఛిన్నముగా మరలా వెలగాలి. 2. మా గురువుగారికి పుత్రా సంతానము లేదు. మా గురువుగారికి మంచి పుత్రా సంతానము అనుగ్రహించాలి. 3. ముక్కోపి అయిన మా గురువుగారికి, ఇక మీద ఎప్పుడూ, ఎవరి మీద కోపము రాకుండా స్నేహ భావము కలగాలి. 4. నేను ఇప్పుడు చేసిన నీ (అగ్ని) స్తోత్రమును, ఇక ముందు ఎవరు పఠించినా, స్తుతించినా వారికి కావలసిన వరములు ఇవ్వాలి, అని కోరాడు. అగ్ని దేవుడు, వరములు ఇస్తానన్నది నీకు, కాని నీవు నీకు ఏమీ కోరుకోకుండా, మీ గురువుగారికి, ఇతరులకు కోరుకుంటున్నావు. నీకు ఏమి కావాలో కోరుకో అని అన్నాడు. దానికి శాంతుడు నాకు ఏమీ వద్దు, నాకు నేను కోరుకున్న ఈ నాలుగు వరములు ప్రసాదించు అని అన్నాడు. దానికి అగ్ని దేవుడు చాలా సంతోషించి, శాంతుడిని స్తుతించి, నీవు కోరుకున్న వరములు నీకు ప్రసాదిస్తున్నాను అని చెప్పి అంతర్ధానము అయిపోయాడు. ఆ నిత్య అగ్నిహోత్రము ఇదివరకు వెలుగుతున్నట్లుగా

వెలుగుతోంది. గురువుగారు యజ్ఞము నుండి తిరిగి వచ్చి, తన నిత్య అగ్నిహోత్రము చూసి, ఏదో చిన్న తేడాగా ఉన్నా, ఏమీ దోషము లేనట్టు, ఇదివరకుటిలాగానే వెలుగుతోంది. ఈ అగ్నిహోత్రమును ఎవరో ఆర్పి మరలా వెలిగించినట్లున్నా, నాకు ఏ వ్యక్తి మీద కోపము రాక, నా మనస్సులో ఎంతో ప్రశాంతముగా ఉంది. ఏమి జరిగింది అని శాంతుడిని అడిగాడు. శాంతుడు ఏ మాత్రము అబద్ధము చెప్పకుండా, జరిగిన దంతా వివరముగా చెప్పాడు. అగ్ని దేవుడి నుండి శాంతుడు తనకు ఏ వరములు కోరుకోకుండా, తనకు, ఇతరులకు వరములు కోరుకున్నందుకు, శాంతుడిలో ఉండే మైత్రి భావన, అందరూ బాగుండాలి అనే ఉదాసీనతకు చాలా సంతోషించి, శాంతుడికి తన దగ్గర ఉన్న విద్యలు అన్నీ ఉపదేశము చేశాడు. తరువాత భూతి మహర్షికి భౌత్యుడు అనే కుమారుడు కలిగాడు. ఆయన మనువుగా 71 మహా యుగములు భూ మండలమును పాలించాడు.

25. బలేషు హస్తిబలాదీని

బలేషు హస్తిబలాదీని - మానవులకు సహజముగా కొంత బలము, కొంత బలహీనత కూడా ఉంది. కొన్ని జంతువులు మానవుల కంటె బలముగా

ఉన్నాయి కొన్ని జంతువులు మానవుల కంటె బలహీనముగా ఉన్నాయి. కాని ఈ సృష్టిలో ప్రతి ప్రాణిలో ఒక విశేషమైన, ప్రత్యేకమైన సామర్థ్యము, బలము, శక్తి ఉంటుంది. లోక కల్యాణము కోసము లేదా తన యోగ సాధన కోసము, ఏనుగు లాంటి బలము లేదా చిరుతలా వేగముగా పరుగెత్తగల లాంటి సామర్థ్యము లేదా చాలా కాలము ఆహారము తీసుకోకుండా, ప్రాణములను నిలబెట్టుకోగల మరొక జంతువు యొక్క ప్రత్యేకమైన బలము, సామర్థ్యము అవసరమైనప్పుడు, ఆ బలము మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, దానిని అవగాహన చేసుకొని, దానిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (సంయమమును) సాధించినట్లయితే, ఆ ప్రత్యేకమైన బలము లభిస్తుంది.

మార్కండేయ పురాణములో దత్తాత్రేయ స్వామి, అలర్కుడికి ఎన్నో రకముల సంయమముల గురించి వివరముగా బోధించి, ఆ సంయమముల ద్వారా కలిగే సిద్ధులకు యోగ సాధనలకు ఉపయోగించుకోవచ్చు అని చెప్పారు.

26. ప్రవృత్త్యాలోకన్యాసాత్సూక్ష్మవ్యవహితవిప్రకృష్ట జ్ఞానమ్

ప్రవృత్త్యాలోకన్యాసాత్ సూక్ష్మ వ్యవహిత విప్రకృష్ట జ్ఞానమ్ - ప్రవృత్త్యా అనే ఆలోకము (లక్షణము, కాంతి, వెలుగు, చూపు) సాధిస్తే సూక్ష్మముగా ఉండేవి, దూరముగా ఉండేవి, మధ్యలో అడ్డు ఉండే, విస్తృతమైన వస్తువులను, విషయములను తెలుకోగలిగే సామర్థ్యము కలుగుతుంది.

తత్త్వ జ్ఞానము పొందితేనే మానవ జన్మ సార్థక్యము పొందుతుంది. మానవ శరీరమునకు, ఇంద్రియములకు కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి (సూక్ష్మమైన, దూరముగా లేదా చాలా దగ్గరలో ఉండే, మధ్యలో అడ్డు ఉంటే, ఎక్కువ కాంతివంతమైనవి, చీకటిలో ఆ వస్తువులను, విషయములను కళ్ళు చూడలేవు, సూక్ష్మమైన, దూరముగా పుట్టిన శబ్దములను చెవులు వినలేవు). ప్రతి జ్ఞానమునకు కొన్ని అడ్డంకులు ఉంటాయి. ఆ అడ్డంకులను దాటుటకు, మానవ శరీరమునకు, ఇంద్రియములకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన శక్తి, సామర్థ్యములు అవసరము.

మొదటి పాదము 36 వ సూత్రము - **36. విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ** – హృదయ పుండరీకములో భావన చేస్తూ, బుద్ధి వృత్తిని స్వచ్ఛము చేసుకొని సూక్ష్మము చేసుకుంటే, ప్రాపించక వస్తువుల సూక్ష్మమైన తత్త్వమును తెలుసుకునే సామర్ధ్యమును కలుగుతుంది. (దీనినే ప్రవృత్త్యా లోకము అంటారు).

ఈ ప్రవృత్త్యా లోకము మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, దీనిని అవగాహన చేసుకొని, దానిమీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానమును, ధ్యానము ద్వారా సమాధిని (సంయమమును) సాధించినట్లయితే, ప్రపంచములో ఉండే సూక్ష్మముగా ఉన్నా, దూరముగా ఉన్నా, మధ్యలో ఎదైనా అడ్డముగా ఉన్నా, వస్తువులను, విషయములను తెలుకోగలిగే సామర్ధ్యము కలుగుతుంది.

సాధకులకు కొన్ని దశలలో వాళ్లకు అవసరమయ్యే బలములు, విజ్ఞానములు, వాటికి కావలసిన సాధనములు గురించి చర్చించి, వీటిని సాధించుకోగలిగితే, విజ్ఞానము కలిగి మైత్రాదిషు బలములు, హస్తిబలాదీని, సూక్ష్మ వ్యవహిత విప్రకృష్ట జ్ఞానము కలిగి, మంచి భావనలతో పరిపూర్ణ సిద్ధుడు అవుతాడు.

27. భువనజ్ఞానమ్ సూర్యే సంయమాత్

భువనజ్ఞానమ్ సూర్యే సంయమాత్ - బ్రహ్మ దేవుడు సృష్టించిన మన మొత్తము బ్రహ్మాండము (14 లోకములలోని) మొత్తము వస్తువులను చూడాలంటే, అన్ని విషయములను తెలుసుకోవాలంటే, మనకు కనిపించే ప్రత్యక్ష దైవమైన సూర్యుడి మీద ధారణ, ధ్యానము, సమాధి (సంయమమును) సాధించుకోవాలి.

మానవులు సాధారణముగా తమ కంటికి కనిపించే వస్తువులను మాత్రమే చూడగలరు. కాని మన పురాణముల ఆధారముగా మన బ్రహ్మాండములో సంగ్రహముగా ఈ విధముగా ఉన్నాయి:

నరకములు ఏడు (7) – జీవులు చేసుకున్న పాప కర్మల ఫలితములను అనుభవించుటకు ఈ నరక లోకములకు వెళ్లుతారు – **1. అవీచి నరకము** - ఘోరమైన మహా పాప కర్మలు చేసినవారు ఈ లోకములోకి వెళ్లి అక్కడ వారి పాప కర్మల ఫలితములను అనుభవిస్తారు. **2. మహాకాల నరకము** - ఘన ప్రతిష్టమైనది – భూమి గుణములు ఎక్కువగా ఉంటాయి, శిక్షలు కూడా వీటికి అనుగుణముగా ఉంటాయి. **3. అంబరీష నరకము** - చలిల ప్రతిష్టమైనది – జల గుణములు ఎక్కువగా ఉంటాయి, శిక్షలు కూడా వీటికి అనుగుణముగా ఉంటాయి. **4. రౌరవ నరకము** - అనిల ప్రతిష్టమైనది – అగ్ని

గుణములు ఎక్కువగా ఉంటాయి, శిక్షలు కూడా వీటికి అనుగుణముగా ఉంటాయి. **5. మహారౌరవ నరకము** (అనిల ప్రతిష్టమైనది - వాయువు గుణములు ఎక్కువగా ఉంటాయి, శిక్షలు కూడా వీటికి అనుగుణముగా ఉంటాయి. **6. కాల సూత్ర నరకము** - ఆకాశ ప్రతిష్టమైనది - శబ్ద గుణములు ఎక్కువగా ఉంటాయి, శిక్షలు కూడా వీటికి అనుగుణముగా ఉంటాయి. **7. అంధ తామిస్త్ర నరకము** - తమః ప్రతిష్టమైనది – అంధకారము ప్రభావము ఎక్కువగా ఉంటుంది, శిక్షలు కూడా వీటికి అనుగుణముగా ఉంటాయి.

లోకములు (14) - భూ లోకమునకు క్రింద ఏడు (7) **పాతాళ లోకములు** ఉన్నాయి. జీవులు వారు చేసుకున్న కర్మల ఫలితములను అనుభవిస్తూ ఉంటారు - 1. అతల లోకము, 2. వితల లోకము, 3. సుతల లోకము, 4. రసాతల లోకము, 5. మహాతల లోకము, 6. తలాతల లోకము, 7. పాతాళ లోకము (నాగ దేవత అధిపతి). పాతాళ లోకము నుండి భూ లోకము వరకూ ఉండే జీవులు, తాము చేసుకున్న పుణ్య, పాప కర్మలకు ఫలితములను అనుభవిస్తూ ఉంటారు - దేవ, మానవ, జంతు, వృక్ష, జలచర, అసుర, గంధర్వ, కిన్నర, కింపురుష, యక్ష, రాక్షస, భూత, ప్రేత, పిశాచ, అపస్మారక, అక్సరో, బ్రహ్మ రాక్షస, కూష్మాండ,

వినాయక అనే జీవ గణములు నివస్తున్నాయి. మానవులు తమ కర్మ ఫలములు అనుభవిస్తూ, కొత్త కర్మలు చేసుకునే అవకాశము ఉంది. మిగిలిన జీవ రాసులు తాము చేసుకున్న కర్మ ఫలితములను మాత్రమే అనుభవిస్తూ ఉంటాయి.

భూలోకముతో కలిపి పైన ఏడు లోకములు –

1. భూ లోకము (ధ్రువ మండలము వరకూ ఉండే మేరు పర్వతమునకు దక్షిణ దిక్కులో ఉంది. భూమిలో ఏడు ద్వీపములు ఉన్నాయి - 1. జంబువు, 2. ప్లక్షము, 3. కుశము, 4. క్రౌంచము, 5. శాకము, 6. శాల్మలము, 7. పుష్కరము. మనము ఉండే జంబూ ద్వీపము దక్షిణములో ఉంది. జంబూ ద్వీపములో తొమ్మిది వర్షములు (దేశములు) ఉన్నాయి - **భాగవతము 5-2-19** - 1. నాభి వర్షము, 2. కింపురుష వర్షము, 3. హరి వర్షము, 4. ఇలావృత వర్షము, 5. రమ్యక వర్షము, 6. హిరణ్మయ వర్షము, 7. కురు వర్షము, 8. భద్రాశ్వ వర్షము, 9. కేతుమాల వర్షము అనే వర్షములు (దేశములు) ఉన్నాయి.

2. భువర్ లోకము (అంతరిక్ష లోకము) – భూ లోకము నుండి ధ్రువ నక్షత్రము వరకూ ఉండే భాగము. ఈ అంతరిక్ష లోకములో గ్రహములు (సూర్య, చంద్రు, అంగారక, బుధ, గురు, శుక్ర, శని, రాహు, కేతు

గ్రహములు), నక్షత్రములు, కొన్ని తెలిసిన, కొన్ని తెలియని ఎన్నో అనేక గ్రహములు నక్షత్రములు ఉన్నాయి. ఈ అంతరిక్ష లోకములో జీవులు తాము చేసుకున్న తపస్సు, పుణ్య, పాపముల కర్మ ఫలితములను అనుభవిస్తూ ఉంటాయి.

3. స్వర్ లోకము (స్వర్గ లోకము) – దీనికి మహేంద్ర లోకము అని కూడా అంటారు. స్వర్గ లోకములో దేవ జాతులు ఆరు (6) నివసిస్తూ ఉంటారు – 1. త్రిదశులు (ఎప్పుడూ 30 సంవత్సరముల వయస్సులోనే ఉంటారు), 2. అగ్నిశ్వాత్తులు, 3. యామ్యులు, 4. తుషితాః, 5. అపరి నిర్మిత వశ వర్తినః, 6. పరి నిర్మిత వశ వర్తినః. వారు చేసుకున్న పుణ్య కర్మల ఫలములను అనుభవిస్తూ ఉంటారు. **"సర్వ సంకల్ప సిద్ధః"** – వారు ఏది కోరుకుంటే అది వారి ముందు ప్రత్యక్షమయ్యే పుణ్య శక్తి కలిగి ఉంటారు. అష్ట ఐశ్వర్యములను పొంది ఉంటారు. వీరికి ఒక కల్పము (1000 మహా యుగములు) ఆయుస్సు ఉంటుంది. భూ లోకములో ఉండే మానవులకు పూజ్యులుగా ఉంటారు. వారు భోగ లాలసలు - భోగములను అనుభవిస్తూనే ఉంటారు. వారికి వైరాగ్యము ఉండదు. వారు స్వర్గ లోకము (మరియు ఊర్ధ్వ లోకములలో మరియు అధో లోకములలో ఉన్నవారికి) పొందుటకు తల్లి, తండ్రి అవసరము

లేదు. వారి పుణ్య, పాప కర్మల ఫలితముగా వారి భోగములకు (సుఖము లేదా దుఃఖము) అనుగుణముగా వారికి తగ్గ శరీరము ఏర్పడి ఆ, యా లోకములను పొందుతారు. వారికి అమృతము ఆహారము. వారు అమృతమును కళ్లతో చూసి తృప్తి పడతారు (మనలా తినరు). వారి పుణ్య కర్మల ఫలములు అనుభవించిన తరువాత, వారికి మిగిలిన కర్మ ఫలముల అనుగుణముగా భూ లోకములో కాని లేదా క్రింద లోకములకు కాని వెళ్లుతారు.

4. మహర్లోకము (ప్రాజాపత్య లోకము) – ఈ లోకమునకు ప్రజాపతి అధిపతి. ఈ లోకములో ఐదు (5) రకముల దేవ జాతులు నివసిస్తూ ఉంటారు – 1. కుముదులు, 2. ఋభువులు, 3. ప్రతర్దనులు, 4. అంజనాభులు, 5. ప్రతితాభులు. వీరు స్వర్గ లోకములో ఉండే దేవతల కంటె పై స్థాయి పుణ్య కర్మలు, ఉపాసనలు, యోగ సాధనలు (పంచ మహా భూతములను వారి ఆధీనములో ఉంచుకునే సామర్థ్యము కలవారు) చేసుకున్నవారు. వీరికి ఆకలి, దుప్పులు ఉండవు. వీరికి ధ్యానమే ఆహారము. వీరి ఆయుస్సు 1,000 కల్పములు.

5. జన లోకము (బ్రహ్మ లోకము) – ఈ లోకమునకు బ్రహ్మ దేవుడు అధిపతి. ఈ లోకములో నాలుగు (4) రకముల దేవ జాతులు నివసిస్తూ

ఉంటారు – 1. బ్రహ్మ పురోహిత, 2. బ్రహ్మ కాయుకాః, 3. బ్రహ్మ మహా కాయుకాః, 4. అమరాః. వీరు మహర్లోకములో ఉండే దేవతల కంటె పై స్థాయి పుణ్య కర్మలు, ఉపాసనలు, యోగ సాధనలు (పంచ మహా భూతములను మరియు ఇంద్రియములను వారి ఆధీనములో ఉంచుకునే సామర్ధ్యము కలవారు) చేసుకున్నవారు. ముందు జాతి వారి కంటె తరువాత జాతి వారు రెండింతలు ఆయుస్సు కలిగి ఉంటారు. బ్రహ్మ పురోహిత జాతి వారి ఆయుస్సు 2,000 కల్పములు. బ్రహ్మ కాయుకాః జాతి వారి ఆయుస్సు 4,000 కల్పములు. బ్రహ్మ మహా కాయుకాః జాతి వారి ఆయుస్సు 16,000 కల్పములు. అమరాః జాతి వారి ఆయుస్సు 32,000 కల్పములు. వీరు, వారి యోగ సాధన, ఉపాసనల ఫలితములను అనుభవిస్తూ ఉంటారు.

6. తపో లోకము (ద్వితీయ బ్రహ్మ లోకము) – ఈ లోకమునకు కూడా బ్రహ్మ దేవుడు అధిపతి. ఈ లోకములో మూడు (3) జాతుల దేవతలు నివసిస్తూ ఉంటారు – 1. అభాస్వరాః, 2. మహా భాస్వరాః, 3. సత్య మహా భాస్వరాః. వీరు జన లోకములో ఉండే దేవతల కంటె పై స్థాయి పుణ్య కర్మలు, ఉపాసనలు, యోగ సాధనలు (పంచ మహా భూతములను, ఇంద్రియములను మరియు సూక్ష్మ మహా పంచ

భూతములను (పంచ తన్మాత్రలను) వారి ఆధీనములో ఉంచుకునే సామర్థ్యము కలవారు) చేసుకున్నవారు. ముందు జాతి వారి కంటె తరువాత జాతి వారు రెండింతలు ఆయుస్సు కలిగి ఉంటారు. అభాస్వరులు 64,000 కల్పములు, మహా భాస్వరులు 2,56,000 కల్పములు, సత్య మహా భాస్వరులు 10,24,000 కల్పములు ఆయుస్సు కలిగి ఉంటారు. వీరు వారి కర్మ భోగములు అనుభవిస్తూ, సాధన చేసుకుంటూ ఉంటారు. వీరు వైరాగ్యము కలిగి ఊర్ధ్వ రేతస్కులుగా ఉంటారు. ఊర్ధ్వ రేతస్క ఫలితముగా క్రింద అవీచి నరకము నుండి మొదలుకొని, తమ లోకము వరకు ఉండే అన్ని లోకములలో జరిగే అన్ని సంఘటనలను, విశేషములను ఎల్లప్పుడూ చూడగలిగే సామర్థ్యము ఉంటుంది. వీరి విజ్ఞానము చాలా విస్తృతముగా ఉంటుంది.

7. సత్య లోకము (హిరణ్యగర్భ లోకము) – ఈ లోకములో నాలుగు (4) రకముల దేవ జాతులు నివసిస్తూ ఉంటారు – 1. అచ్యుతులు (సవితర్క సమాధిలో ఉంటారు), 2శుద్ధ నివాసులు (సవిచార సమాధిలో ఉంటారు), 3. సత్యాధులు (సానంద సమాధిలో ఉంటారు), 4. సంజ్ఞా సంజ్ఞులు (అస్మితా సమాధిలో ఉంటారు) - మొదటి పాదములో 17 వ సూత్రము **17. వితర్క విచారాఽనందాస్మితా**

స్వరూపానుగమాత్సంప్రజ్ఞాతః. వీరు క్రింద లోకములలో ఉండే దేవతల కంటె ఎక్కువ స్థాయి వైరాగ్యము కలిగి ఉంటారు. ఇది నాది, ఇది నీది అనే భావనే ఎవరిలోనూ లేకుండా, సుప్రతిష్టముగా ఉంటారు. అన్నీ అందరివీ. శరీరముతో సంబంధము లేనట్లు వ్యవహరిస్తారు. వీరు ఉత్తమ స్థాయి సాధన చేసి, త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతిని (ప్రధానము) కూడా తమ ఆధీనములో ఉంచుకోగలుగుతారు. వీరు ఏ సృష్టిని చేయాలంటే, ఆ సృష్టిని చేయగలుగుతారు. వారి విజ్ఞానము, సామర్ధ్యము అనంతము. వారి, వారి పరిధుల్లోనే వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. వీరు హిరణ్యగర్భుడు ఆయుస్సు ఉన్నంత కాలము (ఈ సృష్టి ఉన్నంత కాలము) ఆయనతో ఉంటారు. హిరణ్యగర్భుడు ఆయుస్సు పూర్తి అయినప్పుడు, ఆయనతో కలిసి వీరు కూడా కైవల్యము పొందుతారు.

ఈ లోకములు అన్నీ జీవుల పుణ్య, పాపముల ఫలితములను అనుభవించుటకు నిలయములు. కొన్ని లోకములలో (నరకములు, స్వర్గ లోకము) సాధన చేసుకునే అవకాశము లేదు. మిగిలిన లోకముల కంటె భూ లోకములో సాధన చేయుటకు పరిపూర్ణమైన అవకాశము ఉంది. సూర్యుడి యందు సంయమము సాధిస్తే, మన బ్రహ్మండములో ఉండే ఈ లోకములలో

ఉండే అందరి గురించి, అన్ని విషయములు పూర్తిగా తెలుసుకునే సామర్ధ్యము కలుగుతుంది.

28. చంద్రే తారావ్యూహజ్ఞానమ్

చంద్రే తారావ్యూహ జ్ఞానమ్ – ఆకాశములో ఉండే అనంతమైన నక్షత్రముల గురించి అన్ని విషయములు తెలియాలంటే, ఈ నక్షత్రములకు అధిపతి అయిన చంద్రుడి మీద ధారణ, ధ్యానము, సమాధి (సంయమము) సాధించాలి.

పెద్ద వెలుగు ఉన్నప్పుడు చిన్న, చిన్న వెలుగులు కనిపించనట్లు, పగలు సూర్యుడి వెలుగులో చంద్రుడు, నక్షత్రముల నుండి వస్తున్న చిన్న, చిన్న వెలుగులు మనకు కనిపించవు. చంద్రుడి వెలుగు 15 రోజులు (శుక్ల పక్షము) కొద్ది కొద్దిగా వృద్ధి చెందుతూ, 15 రోజులు (కృష్ణ పక్షము) కొద్ది కొద్దిగా క్షీణిస్తూ ఉంటుంది.

చంద్రుడు – చంద్రుడి గురించి వేరు, వేరు పురాణములలో వేరు, వేరుగా ఉన్నాయి. ఒక పురాణములో క్షీర సాగర మధనములో చంద్రుడు, లక్ష్మీదేవికి సోదరుడుగా జన్మిస్తాడు. మరొక పురాణములో బ్రహ్మ దేవుడు మానస పుత్రుడు అత్రి మహర్షి (**అత్రి = అ + త్రి** = ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములకు అతీతుడు) తీవ్రమైన తపస్సు చేశాడు. ఆ తపస్సుకు సంతోషించి బ్రహ్మ దేవుడు ప్రత్యక్షమై,

నేను చేసే సృష్టి క్రమములో మీ ద్వారా సృష్టిని కొనసాగించుటకు మీలాంటి మానస పుత్రులను సృష్టించాను. నీవు వైరాగ్యముతో, ప్రకృతికి అతీతముగా ఉండిపోకుండా, సృష్టి ప్రక్రియలో నాకు సహకరించాలి. అందుచేత కర్దమ ప్రజాపతి కుమార్తె అనసూయను (అసూయ లేనిది) వివాహము చేసుకోమని చెప్పి, బ్రహ్మ దేవుడు అత్రి మహర్షికి, అనసూయ మాతకు వివాహము జరిపించాడు. వీరిద్దరూ వారి, వారి తపస్సులు చేసుకుంటున్నారు. చాలా సంవత్సరములు గడిచిన తరువాత అత్రి మహర్షికి, తాను కూడా తండ్రి గారి సృష్టి కార్యమునకు సహకరించాలని తన తండ్రి బ్రహ్మ దేవుడు చెప్పిన మాటలు గుర్తుకు వచ్చింది. అప్పుడు ఆయన తపస్సు ఫలముగా కళ్లలో ఆనంద బాష్పములు ఏర్పడ్డాయి. వెంటనే బ్రహ్మ దేవుడు ప్రత్యక్షమై, ఆ ఆనంద బాష్పములు క్రింద పడకుండా, దశ దిక్దేవతలకు పంచి, వీటిని భరిస్తూ ఉండండి. వీటి ద్వారా ఒక లోక కల్యాణము జరుగుతుంది అని చెప్పారు. దిక్దేవతలు ఆ బిందువులను చాలా కాలము భరించి, ఇక భరించలేక, ఆ బిందువులను ఆకాశములో ఒక చోట చేర్చి బ్రహ్మ దేవుడిని ప్రార్థించారు. బ్రహ్మ దేవుడు వచ్చి ఆ బిందువులను ఒక ఆనందకరమైన, తెల్లని, చల్లని దేవతను సృష్టి చేశారు. ఈయన చంద్రుడు, అత్రి మహర్షి పుత్రుడు, నాకు మనవడు. ఇతను తన

అమృత కిరణముల ద్వారా ఔషధములకు (పంటలకు) రసమును ప్రసాదిస్తూ, అందరికీ చల్లదనము ఇస్తూ, ఆనందము కలిగిస్తాడు. బ్రహ్మ దేవుడు ఆ చంద్రుడిని బ్రహ్మ లోకము తీసుకువెళ్లాడు. చంద్రుడు అక్కడ పెరిగి, శ్రీహరి కోసము తపస్సు చేశాడు. శ్రీహరి ప్రత్యక్షమై చంద్రుడిని ఔషధ రాజ్యమునకు, బ్రాహ్మణ రాజ్యమునకు అధిపతిని చేసి, తన అమృత కిరణముల ద్వారా అందరికీ ఆహ్లాదము కలిగించగల సామర్థ్యము ఇచ్చి అనుగ్రహించాడు. తరువాత ధర్మజుడు అనే ప్రజాపతి యొక్క 50 మంది కుమార్తెలలో 27 మంది కుమార్తెలను (మన అశ్విని, భరణి అనే 27 నక్షత్ర దేవతలు) చంద్రుడికి ఇచ్చి వివాహము చేశాడు. ఆ 27 మంది భార్యలలో చంద్రుడికి రోహిణి అంటే ఎక్కువ ప్రేమగా ఉంటున్నాడని, మామగారు, అల్లుడిని (చంద్రుడిని) క్షయము పొందుగాక అని శపించాడు. తరువాత ఆ శాపమును సరిదిద్ది, 15 రోజులు వృద్ధి పొందుతూ, 15 రోజులు క్షయము పొందుతూ ఉంటావు అని సరిచేశాడు.

చంద్రుడు తన అమృత కిరణములతో ఔషధములకు, పంటలకు, పళ్ళకు రసము, బలము ప్రసాదిస్తాడు. తరువాత మానవులకు కాల గణమునకు

సూర్యుడు (గ్రహములకు అధిపతి) గమనము లేదా భూమి తన చుట్టూ తాను తిరుగుట ద్వారా (సూర్యోదయము నుండి మర్నాడు సూర్యోదయము వరకు) ఒక రోజుగా పరిగణిస్తే, దానికి వేరుగా చంద్రుడి ఆ, యా నక్షత్రములతో ఉండే గమనము (వృద్ధి, క్షయము) ద్వారా తిథుల కాల గణము నిర్ణయిస్తారు. అందుచేత చంద్రుడికి **తారాధిపతి** (నక్షత్రములకు అధిపతి) అనే పేరు కూడా ఉంది. చంద్రుడి తత్త్వమును అవగాహన చేసుకొని, చంద్రుడి మీద ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధి (సంయమము) సాధించుకోగలిగితే, చంద్రుడు మరియు నక్షత్రముల సమగ్రమైన జ్ఞానము కలుగుతుంది.

29. ధృవే తద్గతజ్ఞానమ్

ధృవే తద్గతి జ్ఞానమ్ – ధృవుడి తత్త్వమును అవగాహన చేసుకొని, ధృవుడి మీద ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధి (సంయమము) సాధించుకోగలిగితే, ధృవుడి క్రింద ఉండే అన్ని నక్షత్రముల యొక్క గతి (కదలికల) సమగ్రమైన జ్ఞానము కలుగుతుంది.

ధృవుడు:

భాగవతము Book – 4, Discourses – 8, 9 - మను స్వయంభువు కుమారుడు ఉత్తానుపాదకు ఇద్దరు భార్యలు. సునీత మరియు సురుచి. ఒకరోజు ఉత్తానుపాద విశ్రాంతిగా కూర్చొను ఉండగా, పెద్ద భార్య సునీత కుమారుడు ధృవుడు ఒళ్లో కూర్చొని ఉన్నాడు. ఇంతలో ఆ రాజుగారి చిన్న భార్య సురుచి వచ్చి, ధృవుడిని రాజుగారి ఒడిలో నుండి లాగేసి, తన కుమారుడు ఉత్తమను కూర్చిపెట్టింది. సురుచి ధృవుడితో నీకు, నీ తండ్రి ఒడిలో కూర్చొనే అధికారము లేదు. అది అధికారము కావాలంటే, నీవు మహావిష్ణువు కోసము తపస్సు చేసి, నాకు కుమారుడిగా పుట్టేటట్లు వరము కోరుకొని, నాకు పుత్రుడిగా పుట్టి తేనే, నీకు ఆ అర్హత కలుగుతుంది అని అన్నది. దానితో ఆ చిన్న పిల్లవాడికి మనస్సులో తీవ్రమైన బాధ కలిగి, తన తల్లి సునీతకి చెప్పి, తన తండ్రి ఒళ్లో కూర్చోవాలనే లక్ష్యముతో, అడవులలో తపస్సు చేయుటకు బయలుదేరాడు.

దారిలో నారదుడు కనిపించి ధృవుడిని ఎక్కడికి, ఎందుకు వెళ్ళుతున్నావు అని అడిగాడు. ధృవుడు జరిగినది అంతా చెప్పి, నేను మహావిష్ణువు గురించి తపస్సు చేయుటకు అడవికి వెళ్ళుతున్నాను అని

చెప్పాడు. నీవు క్షత్రియ పుత్రుడివి. రాజ్యము చేయవలసిన రాజ కుమారుడవు (నీలో రాజస గుణము ఉన్నది అని అర్ధము). నీవు ఇంటికి వెళ్ళి, పెద్ద అయిన తరువాత రాజ్యమును పాలించు అని చెప్పాడు. ఆ పిల్లవాడు ఒప్పుకోలేదు. నేను మహావిష్ణువు గురించి తపస్సు చేసి, ఆయన దగ్గర నుండి వరము పొంది నా తండ్రి ఒళ్లో కూర్చోవలసినదే (**తదాత్మానః**) అని తన స్థిరమైన నిర్ణయమును చెప్పాడు. దానికి నారదుడు సంతోషించి, నీకు సహాయముగా నేను నారాయణ మంత్రము ఉపదేశము చేస్తాను, నీ మనస్సులో మహావిష్ణువును ఈ జగత్తు అంతా వ్యాపించి, అందరిలో నివసించే తత్త్వముగా భావిస్తూ తపస్సు చేసుకోవాలి, అని చెప్పి "**ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ**" అనే ద్వాదశాక్షర మంత్రమును ఉపదేశము చేస్తాడు. ఆ కుర్రవాడు మహావిష్ణువు దర్శనము చేసుకొని ఆయన దగ్గర వరము పొందాలనే లక్ష్యముతో, శ్రద్ధగా ఘోర తపస్సు చేశాడు (**తనిష్టాః**). ఎనిమిది నెలలకే సిద్ధి కలిగి మహావిష్ణువు ప్రత్యక్షమైనాడు. అంత సుందరమైన, తేజోమయమైన మహావిష్ణువును చూసిన పిల్లవాడికి, నోట మాట రాలేదు. అలా చూస్తూనే ఉండిపోయాడు. మహావిష్ణువు తన శంఖమును ఆ

పిల్లవాడి బుగ్గకు ఆనించాడు. దానితో ఆ పిల్లవాడు మహావిష్ణువును గొప్పగా స్తుతిస్తాడు. తరువాత మహావిష్ణువు నీ తపస్సుకి నేను మెచ్చాను. నీవు ఏదైనా వరము కోరుకో అని అన్నాడు. దానికి ధ్రువుడు ఇలా అన్నాడు "నా సవతి తల్లి, నీవు నా కడుపునా పుట్టలేదు కాబట్టి, నీ తండ్రి ఒడి నీకు యోగ్యము కాదు" అని గర్వముతో అంది. కాబట్టి నేను అందరికంటే ఎత్తులో ఉండేట్లు నాకు వరము ఇవ్వాలి, అని అన్నాడు. అప్పుడు మహావిష్ణువు – "నీ మనస్సులోని కోరిక నాకు తెలుసు. నీవు నీ ఇంటికి వెళ్ళు, నీ తల్లి, తండ్రి అంతా నిన్ను చక్కగా ఆహ్వానిస్తారు. నీ తండ్రి తరువాత, నీవు 36 వేల సంవత్సరములు యజ్ఞములు, యాగములు, సత్కర్మలు చేస్తూ రాజ్యము పాలించు. నవ గ్రహములు, నక్షత్రములు, సప్త ఋషి మండలములు అన్నిటి కంటె పై స్థానములో ధ్రువ మండలమును నేను నీ కోసము సృష్టిస్తాను. నీ తరువాత జన్మలో నా (విష్ణు) పదమైన, అన్ని లోకములకు, అంతరిక్షమునకు ఇరుసు (axis) అయిన ఈ ధృవ మండలములో జీవులకు ఆదర్శముగా ఉంటావు. ఒక కల్ప కాలము నీ ఆయుస్సు ఉంటుంది" అని ఆశీర్వదించాడు.

30. నాభిచక్రే కాయవ్యూహజ్ఞానమ్

నాభిచక్రే కాయవ్యూహ జ్ఞానమ్ - నాభి చక్రము గురించి అవగాహన చేసుకొని, నాభి చక్రము మీద ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధి (సంయమము) సాధించుకోగలిగితే, శరీరములోని అన్ని అవయవములు ఎలా అమరి ఉన్నాయి?, అవి ఏ విధముగా పనిచేస్తాయి? శరీరము తత్త్వము ఎలా ఉంది? అనే అన్ని విషయముల మీద సమగ్రమైన జ్ఞానము కలుగుతుంది.

యోగ శాస్త్రవములు, ఉపనిషత్తుల ప్రకారము మన శరీరములో 6 + 1 సూక్ష్మ శక్తి కేంద్రములు (చక్రములు) ఉన్నాయి –

1. మూలాధార చక్రము (వెన్నెముక అడుగు భాగములో) – అన్ని చక్రములకు ఆధారముగా ఉంటుంది. “**చతుర్ దళమ్ చ ఆధారమ్**” - ఈ చక్రములో నాలుగు (4) దళములు ఉంటాయి.

2. స్వాధిష్టాన చక్రము (పొత్తి కడుపు భాగములో) - “**శ్వాధిష్టానమ్ చ షడ్ దళమ్**” - ఈ చక్రములో ఆరు (6) దళములు ఉంటాయి.

3. మణిపూరక చక్రము (నాభి స్థానము) – “**నాభౌ దశ దళమ్ పద్మమ్**” - ఈ చక్రములో పది

(10) దళములు ఉంటాయి. నాభి చక్రము పై భాగములో కుండలీ స్థానము ఉంది.

4. అనాహత చక్రము (హృదయ స్థానము) – **“హృదయే ద్వాదశారకమ్”** - ఈ చక్రములో పన్నెండు (12) దళములు ఉంటాయి.

5. విశుద్ధ చక్రము (కంఠ స్థానము) - **“షోడశారమ్ విశుద్ధాఖ్యమ్”** - ఈ చక్రములో పదహారు (16) దళములు ఉంటాయి.

6. ఆజ్ఞా చక్రము (భ్రూ మధ్య) – **“భ్రూ మధ్యే ద్విదళమ్ తథా”** - ఈ చక్రములో రెండు (2) దళములు ఉంటాయి.

7. సహస్రారము (బ్రహ్మ రంధ్ర స్థానము) – **“సహస్ర దళ సఖ్యాతమ్ బ్రహ్మ రంధ్ర మహాపథీ”** - ఈ పద్మములో వేయి (1000) దళములు ఉంటాయి.

ఈ ఏడు చక్రములు ఎక్కడెక్కడ ఉన్నాయి? మణిపూరక చక్రము లేదా నాభి చక్రము ఎక్కడ ఉంది? ఈ చక్రములో ఎన్ని దళములు ఉన్నాయి? ఆ చక్రములలో ఉండే దేవతలు, అధి దేవత ఈ వివరములు అన్నీ అవగాహన చేసుకొని, ఈ చక్రము మీద సంయమము సాధించినట్లయితే, శరీరములోని అన్ని అవయవములు, శరీర తత్త్వము యొక్క సమగ్రమైన జ్ఞానము కలుగుతుంది.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – "**తన్తునా మణివక్త్ర ప్రోతః యోఽత్ర కన్ద సుషుమ్నాయా తస్మాత్ నాభి మండలే చక్రమ్ ప్రోచ్యతే మణిపూరకమ్**" – మూలాధారము చక్రము (కందము) నుండి బయలుదేరే సుషుమ్నా నాడి చుట్టలు చుట్టుకొని ఒక మణిలా నాభి స్థానములో కనిపిస్తుంది కాబట్టి దీనికి మణిపూరకము అని పేరు. జీవుడు ఈ శరీరములో బంధించబడుటకు, ఈ మణిపూరకము ఒక కారణము కాగా, ఇంకొక వైపు అనాహత చక్రము కూడా కారణము. జీవుడు ఈ అనాహత చక్రము, మణిపూరక చక్రము మధ్యలో తిరుగుతూ తన తత్త్వమును తెలుసుకోలేక ఈ శరీరములో బంధించబడుతున్నాడు.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – "**తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణామ్ ద్విసప్తతిః**" – నాభి చక్రము ప్రధానమైన స్థానము. మన శరీరములో ఉండే మొత్తము 72,000 నాడులు ఈ నాభి చక్రము నుండే బయలుదేరతాయి. ఈ నాభి చక్రము నాడుల మూల స్థానము. ఆ నాడుల ద్వారా కూడా సంయమమును (ధారణ, ధ్యానము, సమాధి) సాధించవచ్చు.

వరాహోపనిషత్ – 5-3 – "పటవత్సంస్థితా నాడీ నానావర్ణా స్సమీరతాః, పటమధ్యం తు యత్ స్థానం నాభిచక్రం తదుద్యతే" – ఒక వస్త్రములో

దారములు అన్ని వైపులకు అల్లబడి ఉంటాయి. అలాగే మన శరీరములో నాడులు అన్ని వైపులకు వెళ్ళుతున్నాయి. ఒక్కొక్క నాది ఒక్కొక్క విధముగా, రకముగా ప్రత్యేకముగా ఉంటూ, ఒక్కొక్క ప్రత్యేకమైన పని చేస్తూ ఉంటాయి. ఈ నాడులన్నీ నాభి చక్రము వద్ధ కేంద్రీకరించి ఉంటాయి.

ఈ నాభి చక్రమును అవగాహన చేసుకొని, ఈ చక్రము మీద సంయమము (ధారణ, ధ్యానము, సమాధి) సాధించినట్లయితే, శరీరములోని అన్ని అవయవముల, శరీర తత్త్వము యొక్క సమగ్రమైన జ్ఞానము కలుగుతుంది.

ఈ శరీరము ప్రధానముగా మూడు గుణముల పరిణామముల ధాతువుల సమూహముగా ఉంటుంది – 1. వాతము (సత్త్వ గుణము – తేలికగా ఉంటుంది), 2. పిత్తము (రజో గుణము – నిరంతరము కదులుతూ, మండిస్తూ ఉంటుంది), 3.కఫము (శ్లేష్మము – తమో గుణము – బరువుగా, అడ్డుపడుట, Block).

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్ – 12 –
"పఞ్చభూతమయా భూమిసా్న చేతన సమన్వితా, తత ఓషధయో2న్నంచ తతఃపిణ్డా శ్చతుర్విధాః రసా సృజ్మాంస మేదో2స్థి మజ్జా శుక్లాని ధాతవః, కేచి త్తద్యోగతః పిణ్డా భూతేభ్య స్సంభవాః క్విచిత్"

- ఈ భూమి నుండి ఓషధులు, ఓషధుల నుండి అన్నము, అన్నము నుండి ప్రాణులు పుట్టుచున్నారు. అన్నము నుండే ఈ శరీరములోని ఏడు (7) ధాతువులు కూడా తయారవుతున్నాయి – 1. చర్మము 2. రక్తము, 3. మాంసము, 4. స్నాయువు (కండరములు, నాడులు), 5. అస్థి, 6. మజ్జ, 7. శుక్లము. ఇవి మొదటి నుండి ఒకదానికొకటి తొక్కలుగా (ఒకదానికొకటి లోపల) ఉంటాయి – చర్మము లోపల రక్తము, రక్తము లోపల మాంసము, మాంసము లోపల నాడులు అలా. ఏడవ శుక్లము ద్వారా ఈ శరీరము నుండి మరొక శరీరము పుట్టుటకు కారణము అవుతుంది.

సాధారణ మానవులు ఈ శరీరమే నేను, ఈ శరీరము నాది, నా శరీరమునకు సంబంధించినవి అన్నీ నావి, నా శరీరమునకు అనుకూలమైనవి అన్నీ నాకు అనుకూలమైనవి, నా శరీరమునకు వ్యతిరేకమైనవి, నాకు కూడా వ్యతిరేకమైనవి అనే భావనతో మానవులు (అన్ని జీవులు) ప్రవర్తిస్తున్నారు. కాని ఈ శరీరము త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి (పంచ భూతముల) ద్వారా పుట్టినది. ఈ శరీరములో అనేక అంశములు, అవయవములు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కలిపి ఒక శరీరముగా తయారు అయినది. ఈ శరీరము జడము. నేను (జీవాత్మ) పరమాత్మ యొక్క అంశము, చైతన్య స్వరూపము, ఆనంద స్వరూపము,

సర్వవ్యాపకుడిని. నాకు, ఈ శరీరమునకు ఏ విధమైన సంబంధము లేదు. నా అజ్ఞాన కారణముగా, నేను పరమాత్మ నుండి వేరుపడి, త్రిగుణాత్మకమైన ప్రకృతి యొక్క అధీనములో పడి, ఈ శరీరములో బంధించబడి ఉన్నాను. నాకు ఈ శరీరము నుండి విముక్తి కావాలి. ఈ విధముగా ఆలోచించాలంటే, ఈ శరీరము గురించి పూర్తి అవగాహన ఉండాలి. ఈ అవగాహన కలగాలంటే నాభి చక్రమును అవగాహన చేసుకొని, ఈ చక్రము మీద సంయమము (ధారణ, ధ్యానము, సమాధి) సాధించినట్లయితే, శరీరములోని అన్ని అవయవముల, శరీర తత్త్వము యొక్క సమగ్రమైన జ్ఞానము కలుగుతుంది. ఈ శరీరము తత్త్వము జ్ఞానము కలిగితే ఈ శరీరము మీద వ్యామోహము పోయి, ఏవగింపు కలిగి వైరాగ్యము బలపడుతుంది.

31. కణ్ఠకూపే క్షుత్పిపాసానివృత్తిః

కణ్ఠకూపే క్షుత్ పిపాసా నివృత్తిః – కణ్ఠ (కంఠము) క్రింద కుంచము దిగువ గుండ్రముగా నుయ్యిలా (బావిలా) ఉండే భాగమును కంఠ కూపము అంటారు. కంఠ కూపము మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, దానిని అవగాహన చేసుకొని, దాని మీద ఏకాగ్రత పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధి

(సంయమము) సాధించుకోగలిగితే, ఆకలి, దప్పిక (దాహము) అనే దోషము లేదా వ్యాధి శాశ్వతముగా పూర్తిగా తొలగిపోతాయి.

మనము "అ" కారము, "క" వర్గ, "హ" కారము ఉచ్చరించేటప్పుడు ఈ కంఠ కూపము తెరుచుకుంటుంది. తల్లి గర్భములో ఉండే శిశువుకి, తల్లికి శిశువుకి మధ్య ఉండే నాభినాడి ద్వారా శిశువుకి కావలసిన ఆహారము అందుతుంది. తల్లి గర్భములో ఉండగా ఆ శిశువు తన ముక్కుతో శ్వాస తీసుకోదు. ఆ శిశువు, తల్లి గర్భము నుండి బయటకు వచ్చి, తన ముక్కుతో మొట్టమొదటి శ్వాస తీసుకోగానే, ఆ శిశువు ఈ ఆకలి, దప్పిక అనే దోషములను అనుభవిస్తుంది. ప్రాణ వాయువు కంఠ కూపమునకు తగిలినప్పుడు ఆకలి, దప్పిక ఏర్పడతాయి. అప్పుడు ఆ ఆకలి, దప్పిక తీర్చుకునే బాధ్యత ఆ శిశువే వహించాలి (ఇచ్చిన ఆహారము తీసుకోవలసిందే). ఆ మింగిన ఆహారము ఈ కంఠ కూపము ద్వారానే వెళ్ళుతుంది. ప్రాణ వాయువు ఈ కంఠ కూపము ద్వారా సంచరిస్తున్నంత వరకూ ఆ శరీరమునకు ఆకలి, దప్పిక అనే దోషము, వ్యాధి తప్పకుండా నిరంతరము ఉంటాయి. ఈ కంఠ కూపము మనస్సుని కేంద్రీకరించి, కంఠ కూపము గురించి అవగాహన చేసుకొని, కంఠ కూపము మీద ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము,

ధ్యానము ద్వారా సమాధి (సంయమము) సాధించుకోగలిగితే, ఆకలి, దప్పిక అనే దోషము, వ్యాధి శాశ్వతముగా పూర్తిగా నివృత్తి అవుతాయి.

వరాహోపనిషత్ – 1-2 – "పూర్వోక్తై స్త త్త్వజాత్రైస్తు సమం తత్త్వాని యోజయేత్, షడ్భావవికృతిశ్చాస్తి జాయతే వర్ధతే,2పిచ, పరిణామం క్షయం నాశగ్ం షడ్భావ వికృతిం విదుః, ఆశనాచ పిపాపాచ శోకమోహౌ జరా మృతీ, ఏతే షడూర్మయః ప్రోక్తా షట్కోశానథ వచ్మి తే, త్వక్చ రక్తం మాగ్ంస మేదో మజ్జాస్థీని నిబోధత, కామక్రోదౌ లోభమోహౌ మదో మాత్సర్యమేవచ, ఏతే2రి షట్కాః" – మానవుల శరీరములో ఉండే చర్మము, కళ్ళు, ముక్కు, నాలుక, చెవులు అనే పంచ జ్ఞానేంద్రియములు, + నోరు, చేతులు, కాళ్లు, గుదము, మర్మావయవము అనే పంచ కర్మేంద్రియములు + ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన పంచ ప్రాణ వాయువులు, + శబ్ధ, స్పర్శ, రూప, రస గంధములనే పంచ తన్మాత్రలు + అంతఃకరణము (మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము) + పంచ మహా భూతములు + స్థూల, సూక్ష్మ కారణ శరీరములు + జాగృతి, స్వప్న, సుషుప్తి అవస్థలు, వాతము, పిత్తము కఫము అనే మూడు ధాతువులు మొత్తము 38 తత్త్వములు ఉన్నాయి. తరువాత పూర్వోక్త తత్త్వములు ఆస్తి

(ఉండుట), జాయతే (పుట్టుట), వర్ధతే (పెరుగుట), పరిణమతే (మార్పు చెందుట), క్షీయతే (క్షీణించుట), వినశ్యతి (నశించుట) అనే ఆరు వికారములు, ఆకలి, దప్పిక, శోకము, మోహము, పుట్టుట, మరణించుట అనే ఆరు షడూర్మలు (అలలు, దోషములు), త్వక్కు (చర్మము), రక్తము, మాంసము, మేధస్సు, మజ్జ, ఎముకలు, అనే ఆరు కోశములు (తొక్కలు), కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మదము మాత్సర్యము అనే ఆరు అరిషడ్వర్గములు కలుగుతూ ఉంటాయి. ఇవి జీవుడిని అలజడికి గురిచేస్తాయి.

ఈ ఆకలి, దుప్పులు మానవుడి మానసిక అలజడిలకి గురిచేసి, ఎంత ఘోరమైన పాపములలైనా చేయిస్తాయి, ఎంత నీచమైన స్థితికైనా దిగజారుస్తాయి. మానవులు (అన్ని జీవులు) ఈ ఆకలి, దుప్పులను తీర్చుకుందుకే నిరంతరము ఏదో పనిచేస్తూనే, శ్రమ పడుతూనే ఉంటారు. అందుచేత ఈ కంఠ కూపము సంయమముతో ఈ సమస్యకు శాశ్వతమైన పరిష్కారము కలుగుతుంది.

<u>**ఉదాహరణ:**</u>

బ్రహ్మాండ పురాణము - ఒక మహర్షి యొక్క భార్య ఖశకు ఇద్దరు కుమారులు పుట్టారు. పుట్టిన వెంటనే వాళ్ళు పెరిగి పెద్దవాళ్లు అయిపోయారు. పెద్ద

కుమారుడు నాలుగు చేతులు, నాలుగు కాళ్లు, పెద్ద పొట్టతో భీకర ఆకారముతో చూడటానికి క్రూరముగా, భయంకరముగా ఉన్నాడు. రెండవ కుమారుడు రెండు చేతులు, రెండు కాళ్లు ఉన్నా, నోటిలో ఎనిమిది కోర పళ్ళతో క్రూరముగా, భయంకరముగా ఉన్నాడు. ఈ పిల్లలను చూసి ఖశ కుంచము భయపడింది. మాతృ హృదయముతో సరిపెట్టుకుంది. పెద్ద కొడుకు ఆకలి, ఆకలి అని అరుస్తూ, తల్లి దగ్గరకు వచ్చి, ఇక్కడ నాకు తినటానికి ఏమీ కనిపించటము లేదు. కాబట్టి నిన్ను నేను నమిలేస్తాను, తినేస్తాను (యక్ష, యక్ష), నాకు అనుమతి ఇవ్వు అని వినయముగా అడిగాడు. తల్లి ఆశ్చర్యముతో, భయముతో చూస్తోంది. అంతలో రెండవ కొడుకు, అన్నా ఆకలి నీకు ఎంత వేస్తోందో, నాకు కూడా అంతే ఆకలి వేస్తోంది. మనలని కన్న తల్లిని తినటము మంచిది కాదు. మనము తల్లిని మటుకు రక్షించుకుందాము (రక్ష, రక్ష), మిగిలిన వాళ్లను తినేద్దాము అని అంటున్నాడు. ఇంతలో వాళ్లకు తండ్రి అయిన మహర్షి ప్రత్యక్షమై, ఈ సమయమునకు మనకు పిల్లలు పుట్టి ఉండాలి, మన పిల్లలను చూద్దామని వచ్చాను. వాళ్ళు ఎక్కడ ఉన్నారు అని తన భార్య ఖశను అడిగాడు. ఆ మహర్షి ముఖ తేజస్సు చూసి ఆ ఇద్దరు కుమారులు భయపడి, తల్లి వెనుక దాక్కున్నారు. ఆమె వీళ్ళిద్దరూ మన కుమారులు అని భర్తకు చూపించింది. అప్పుడు ఆ

మహర్షి నేను వచ్చే సమయములో వీళ్ళు ఏదో అంటున్నారు, ఏమంటున్నారు? అని ఖశను అడిగాడు. ఆమె ఆ ఇద్దరు కొడుకులు అన్న మాటలు, వివరముగా తన భర్తకు చెప్పింది. ఆ మహర్షి మొదట్లో ఇటువంటి పిల్లలు పుట్టారేమిటి అని ఆశ్చర్యపోయి, తన దివ్య దృష్టితో చూసి, ఇది పరమాత్మ సృష్టి వైవిధ్యములో (విభిన్నత) ఒక భాగము, అవసరము అని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఆ పిల్లలను బయటకు పిలిచి, పెద్దవాడు తల్లినే నమిలి తినేస్తాను అన్నవాడి పేరు **"యక్షుడు"**, వీడి ద్వారా యక్ష జాతి అభివృద్ధి చెందుతుంది. చిన్నవాడు తల్లిని రక్షించుకుందాము అన్నవాడి పేరు **"రాక్షసుడు"** అని వాళ్లకు పేరు పెట్టి, వీడి ద్వారా రాక్షస జాతి అభివృద్ధి చెందుతుంది. మీరు ఈ సృష్టిలో మీకు ఇష్టము వచ్చినట్లు, దేనినైనా తినేయండి, కాని మీ తల్లిని మాత్రము తినకండి. మీకు పగటి సమయములో ఎక్కువ బలము ఉండదు, రాత్రి సమయములో మీ బలము బాగా పెరుగుతుంది. అని చెప్పి పంపించేశాడు. వీళ్ళు రాత్రి సమయములో తిరుగుతూ, వాళ్లకు ఇష్టము వచ్చినట్లు ఎవరిని పడితే వాళ్లను తింటుంటే, షండుడు, అజుడు అనే ఇద్దరు పిశాచములు వీళ్ళను చూసి సంతోషించి, వాళ్ళ కుమార్తెలు బ్రహ్మధనను యక్షుడికి, జంతుధనను రాక్షసుడికి ఇచ్చి వివాహము చేశారు. యక్షుడు, బ్రహ్మధన మరియు రాక్షసుడు, జంతుధన కలిసి

భూమి మీద యక్షులను, రాక్షసులను పుట్టించి నింపేశారు. వీటిలో యాతుధానులు, ప్రహేతులు, గుహ్యకులు, పిశాచములు, అవాంతర పిశాచములు అనే అనేక రకరకాల జాతులు పుట్టుకొచ్చారు.

ఈ యక్షుడు, రాక్షసుడు ఎక్కడ ఉన్నారో, ఏమి, ఏమి తింటున్నారో తెలియదు కాని, మనలో మాత్రము ఆకలి, దప్పికల రూపములలో ఈ యక్షుడు, రాక్షసుడు తప్పకుండా ఉన్నారు. మానవులు, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఎక్కడ పడితే అక్కడ, ఏది పడితే దానిని, ఎలా ఉన్నా సరే ఒక నియమము, నియంత్రణ లేకుండా తినేస్తున్నారు, తాగేస్తున్నారు. మానవత్వము నుండి నీచమైన స్థితికి దిగజారిపోతున్నారు.

32. కూర్మనాడ్యాం స్థైర్యమ్

కూర్మనాడ్యాం స్థైర్యమ్ - కూర్మ నాడిలో మనస్సును కేంద్రీకరించి, దానిని అవగాహన చేసుకొని, దాని మీద ఏకాగ్రత పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధి (సంయమము) సాధించుకోగలిగితే, స్థిరత్వము (కుదురు) ఏర్పడుతుంది.

కంఠ కూపము కుంచము క్రింద మనస్సుకు స్థానమైన హృదయమునకు దగ్గరగా ఉండే కూర్మము (తాబేలు) ఆకారములో ఉండే కూర్మ నాడిలో

మనస్సును ప్రవేశపెట్టి, కూర్మనాడి మీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి (సంయమము) సాధించినట్లయితే శారీరకమైన, మానసికమైన స్థిరత్వము కలుగుతుంది. రెండవ పాదము 46 వ సూత్రము **46. స్థిర సుఖమ్ ఆసనం** అనే సూత్రము ద్వారా కలిగే ప్రాథమిక శారీరక స్థిరత్వము ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము సాధనకు అవసరమయ్యే సామాన్యమైన శారీరక స్థిరత్వము అయితే, కూర్మ నాడి సంయమము ద్వారా కలిగే శారీరక స్థిరత్వము ఎట్టి పరిస్థితిలలోనూ (ఎండ, వాన, వరదలు, తుఫాను గాలులు) కదలకుండా ఒక పర్వతమునకు ఉండే ఉత్తమ స్థాయి స్థిరత్వము లాగ ఉంటుంది. రెండవదైన మానసిక స్థిరత్వము కూర్మ నాడి సంయమము ద్వారానే కలుగుతుంది.

భగవద్గీత – 2-58 – "యదా సంహరతే చాయం కూర్మోంగానీవ సర్వశః । ఇన్ద్రియాణీన్ద్రియార్థేభ్య స్తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా" – తాబేలు తన నాలుగు కాళ్లను, తలను లోపలికి లాక్కుంది, తన పైన ఉన్న డిప్పలో దాక్కుని తన శరీరమును ఎలాగైతే రక్షించుకుంటుందో, ఆ విధముగానే మానవుడు తన పంచ జ్ఞానేంద్రియములను శరీరము బయటకు

పోనీయకుండా, తన శరీరము లోపల వాటి, వాటి స్థానములలో స్థిరముగా ఉంచుకోగలిగితే, అతని ప్రజ్ఞ, మానసిక శక్తి బయటకు వెళ్ళకుండా లోపలే ఉండుటవలన శక్తి, స్థైర్యము (కుదురు) ద్విగుణీకృతమై బలపడి, స్థిరపడుతుంది.

33. మూర్ధజ్యోతిషి సిద్ధదర్శనమ్

మూర్ధ జ్యోతిషి సిద్ధ దర్శనమ్ - మూలాధారము నుండి, వెన్నెముక ద్వారా శిరస్సు యొక్క కపాలములో ఉండే బ్రహ్మ రంధ్రము దగ్గర ఉండే సహస్రారము వరకు ప్రసరించే సుషుమ్నా నాడి చివరలో మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధి (సంయమము) సాధించుకోగలిగితే, భూ లోకములో మరియు అంతరిక్ష లోకములో ఉండే అన్ని రకముల సిద్ధులు అందరి దర్శనము కలుగుతుంది.

మానవ శరీరములో అన్నింటికంటే పైన ఉండే ఈ సుషుమ్నా నాడి వెలుగులకు ప్రధానమైన నాడి. మన శరీరములో అంతటా వెలుగు (ప్రకాశము) పరచుకొని ఉంది లేదా "**నేను**" అనే భావన శరీరము అంతా పరచుకొని ఉంది. శరీరములో ఏ మూల ముట్టుకున్నా, నన్ను ముట్టుకున్నారు లేదా ఏ మూల

దెబ్బ తగిలినా నాకు దెబ్బ తగిలించి అని అంటారు కదా. ఆ వెలుగు (ప్రకాశము, “నేను”) ఎక్కడి నుండి ప్రసరిస్తుంది? ఆ ప్రకాశము, “నేను” యొక్క మూలము ఏది? అనే ప్రశ్నకు సమాధానము యోగ మార్గము

కుండలిని యోగము

దైవ చక్రములు

సహస్రారము
కపాలము క్రింద
1000 దళములు.
యోగికి దైవ
చైతన్యము కలుగును

ఆజ్ఞా చక్రము
రెండు కనుబొమ్మలు
మధ్య, 2 దళములు,
మనస్సును
నియంత్రించును

విశుద్ధ చక్రము
గొంతు స్థానము,
16 దళములు,
శ్రవణమును
నియంత్రించును

ఇడ నాడి
వెన్నెముక ఎడమ
వైపున, ఎడమ
నాసికా రంధ్రము

అనాహత చక్రము
హృదయ స్థానము,12
దళములు, స్పర్శను
నియంత్రించును

సుషుమ్న నాడి
వెన్నెముక
మధ్యలో

మణిపూరక చక్రము
నాభి స్థానము,
6 దళములు, దృష్టిని
నియంత్రించును

పింగళ నాడి
వెన్నెముక కుడి
వైపున, కుడి
నాసికా రంధ్రము

స్వాధిష్ఠాన చక్రము
జననేంద్రియ
మూలము, 6 దళములు,
రుచిని నియంత్రించును

మూలాధార చక్రము
వెన్నెముక క్రిందిభాగము,
4 దళములు, వాసనలను
నియంత్రించును

ద్వారా వెతుక్కుంటూ పోతే, ఆ ప్రకాశము (జ్యోతి) లేదా **"నేను"** అనే భావన సుషుమ్నా నాడి చివరి నుండి (లేదా హృదయ ప్రదేశము లేదా కళ్ళు లేదా కంఠము నుండి) వస్తోంది అని తెలుస్తుంది. ఈ సుషుమ్నా నాడి చివరిలో ఉండే ఆ ప్రకాశము ముద్ధ నుండి ఆ ప్రకాశము శరీరము అంతా వ్యాపిస్తోంది.

ప్రతి మానవుల సుషుమ్నా నాడికి, సహస్రారమునకు, సిద్ధులందరికీ ఒక సంబంధము ఉంది. సిద్ధులందరూ సహస్రారములో ఉండే జ్యోతి దగ్గరకు వస్తారు. మనము కూడా ఆ జ్యోతిని దర్శనము చేయగలిగితే, ఆ జ్యోతి దగ్గర ఉండే సిద్ధుల అందరి దర్శనము కూడా కలుగుతుంది. ఆ సిద్ధుల ద్వారా జ్ఞానమును పొందవచ్చు. సిద్ధులు అంటే దేవతలలో ఒక జాతి. సిద్ధులు ఐదు (5) రకములు – 1. జన్మ సిద్ధి, 2. ఓషధిసిద్ధి, 3. మంత్ర సిద్ధి, 4. తపః సిద్ధి, 5. సమాధి సిద్ధి.

34. ప్రతిభాద్వా సర్వమ్

ప్రతిభా ద్వా సర్వమ్ – ప్రతిభ (వికసించిన బుద్ధి) మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధి (సంయమము) సాధించుకోగలిగితే, రెండవ పాదము 26 వ సూత్రము

26. వివేకఖ్యాతిరవిప్లవా హానోపాయః - వివేక ఖ్యాతికి ముందు కలిగే ప్రతిభ జ్ఞానము ద్వారా అన్ని విషయములు భాసిస్తాయి, సర్వజ్ఞుడు అవుతాడు.

ప్రతిభ జ్ఞానము కలిగిన సిద్ధుడికి తెలియని తత్త్వము ఉండదు, కనిపించని వస్తువు ఉండదు, అన్నిటినీ కంటితో చూచినట్లు స్పష్టముగా చూడగలుగుతాడు. మానవులు లౌకికమైన విషయముల మీద కాని లేదా ఆధ్యాత్మిక విషయములలో కాని సాధన చేసుకోగా, ఆ విషయముల జ్ఞాన సంస్కారములు బలముగా ఏర్పడి, మానవులకు అవసరమైన సందర్భములలో బుద్ధిలో ఆ విషయముల జ్ఞానము చటుక్కున మెరుపులా స్ఫురిస్తుంది. ఆ సమయములోనే ఆ స్ఫురించిన విషయమును పట్టుకోవాలి. ఈ ప్రతిభ జ్ఞానము ఇంకా ప్రభావవంతముగా ఉంటుంది. ఈ ప్రతిభ సూర్యోదయమునకు ముందు కలిగే అరుణోదయము యొక్క వెలుగులా స్పష్టముగా కనిపిస్తుంది.

ఉదాహరణ:

బ్రహ్మవైవర్త పురాణము - యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి, వైశంపాయన మహర్షి దగ్గర అధ్యయనము చేస్తూ ఉన్నారు. వైశంపాయన మహర్షికి కుంచము ఇబ్బంది వచ్చింది. ఆయన తన విద్యార్థులతో "నేను నాకు

తెలియకుండా ఏదో పాపము చేసినట్లు అనుమానముగా ఉంది. నేను మీకు చాల ఉపదేశము చేశాను కదా. మీరందరూ కలిసి, నా పాపము పోయేందుకు ఒక యాగము చేయండి" అని అందరికీ ఒక ఆదేశము ఇచ్చారు. అప్పుడు యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి లేచి, "మిగిలిన విద్యార్థులకు ఇబ్బంది ఎందుకు? నేను ఒక్కడినీ ఆ యాగము చేస్తాను", అని అన్నాడు. దానికి గురువుగారికి కోపము వచ్చి "మిగిలిన విద్యార్థులకు చేతకాదు, ప్రజ్ఞ లేదు కాబట్టి చేయలేరు అని, నేనే ప్రతిభా శాలిని, నేనే చేయగలను అనేకదా నీ ఉద్దేశము, నీలో వినయము లేదు", అని అన్నారు. దానికి యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి, "నా ఉద్దేశము అదికాదు, మీకు సేవ చేసే అవకాశము నాకు మాత్రమే కలిగించమని కోరుతున్నాను", అని అన్నాడు. ఇంకా జరిగిన కొన్ని విషయములకు వైశంపాయన మహర్షికి యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి మాట నచ్చక, కోపము వచ్చి, "నీ లాంటి వాళ్లకు నేను విద్యను నేర్పను, నీవు నా దగ్గర నేర్చుకున్న విద్యను నీవు కక్కేసి (వదిలేసి), నీవు వెంటనే ఇక్కడి నుండి వెళ్లిపో" అని అన్నారు. యాజ్ఞవల్క్య మహర్షికి గురువుగారి మీద కోపము రాలేదు. ఇక చేసేది ఏమీ లేక యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి తాను నేర్చుకున్న విద్యను వాంతి చేసేసి (బుద్ధిలో నుండి తీసేసి), గురువుగారికి నమస్కరించి వెళ్ళిపోయాడు.

తరువాత యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి సూర్యుడి గురించి తీవ్రమైన తపస్సు చేశాడు. సూర్య భగవానుడు ప్రత్యక్షమై, వరము కోరుకోమన్నాడు. యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి విద్య బోధించమని వరము కోరాడు. దానికి సూర్య భగవానుడు "నేను మీ గురువుగారు వైశంపాయనుడు కక్కేయమన్న విద్యను మాత్రము చెప్పే హక్కు నాకు లేదు, కాబట్టి ఆ విద్యను నేను బోధించలేను. ఆ విద్య తప్ప, ఇంకొక కొత్త శాఖలను బోధించగలను" అని అన్నాడు. యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి సూర్య భగవానుడి దగ్గర వేరే విద్యలను నేర్చుకున్నాడు. యాజ్ఞవల్క్య మహర్షికి మనస్సులో ఏదో అసంతృప్తి అనిపించింది. తన గురువు వైశంపాయనుడి దగ్గర గురు శుశ్రూష చేసి, గురువుగారు శిష్యుడి మీద ప్రేమతో అనుగ్రహించి నేర్పిన విద్యతో కలిగిన ప్రజ్ఞ, జ్ఞానము, ఈ తపస్సు ద్వారా సూర్య భగవానుడి దగ్గర నేర్చుకున్న విద్యతో కలగట లేదు, అని సూర్య భగవానుడికి చెప్పాడు. అప్పుడు సూర్య భగవానుడు "నేను చేయగలిగినది ఏమీ లేదు. నీవు సరస్వతి దేవి గురించి తపస్సు చేసి, ఆమెను స్తుతి చేస్తే, ఆమె అనుగ్రహిస్తే నీకు అటువంటి ప్రజ్ఞ, జ్ఞానము కలుగుతుంది" అని చెప్పాడు.

యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి సరస్వతి దేవి గురించి తపస్సు చేసి, సరస్వతి దేవి గురించి గొప్ప స్తోత్రము –

“కృపాంకురు జగన్మాతః మామేవం హతతేజసం | గురుశాపాత్ స్మృతి భ్రష్టం విద్యాహీనం చ దుఃఖితం || 6 ||

జ్ఞానం దేహి స్మృతిందేహి విద్యాం విద్యాధిదేవతే | ప్రతిష్ఠాం కవితాం దేహి శక్తిం శిష్య ప్రబోధికాం || 7 ||

గ్రంథ నిర్మితి శక్తిం చ సచ్ఛిష్యం సుప్రతిష్ఠితం | ప్రతిభాం సత్సభాయాంచ విచారక్షమతాం శుభాం || 8 ||

లుప్తాం సర్వాం దైవవశాన్నవాం కురు పునః పునః | యథాంకురం జనయతి భగవన్యోగమాయయా || 9 ||

బ్రహ్మ స్వరూపా పరమా జ్యోతిరూపా సనాతనీ | సర్వ విద్యాధిదేవి యా తస్సై#్య వాణ్య నమో నమః || 10 ||

యయావినా జగత్సర్వం శశ్వజ్జీవన్మృతం సదా | జ్ఞానాధిదేవీ యా తస్సై#్య సరస్వత్యై నమో నమః || 11 ||

యయా వినా జగత్సర్వం మూక మున్మత్తవత్సదా | వాగధిష్ఠాతృదేవీ యా తస్సై#్య వాణ్యై నమో నమః || 12 ||

హిమ చందన కుందేందు కుముదాంభోజ సన్నిభా | వర్ణాధి దేవీ యా తస్సై#్య చాక్షరాయై నమో నమః || 13 ||

విసర్తబిందుమాత్రాణాం యదధిష్ఠానమేవచ | ఇత్థం త్వం గీయసే సద్భిః భారత్యై తే నమోనమః || 14 ||

యయా వినాzత్ర సంఖ్యాకృత్సంఖ్యాం కర్తుం న శక్నుతే | కాల సంఖ్యా స్వరూపా యా తస్సై#్య దేవ్యై నమో నమః || 15 ||

వ్యాఖ్యా స్వరూపా యా దేవీ వ్యాఖ్యాధిష్ఠాతృదేవతా | భ్రమ సిద్ధాంతరూపా యా తస్సై#్య దేవ్యై నమో నమః || 16 ||

స్మృతి శక్తి జ్ఞాన శక్తి బుద్ధిశక్తి స్వరూపిణీ | ప్రతిభా కల్పనాశక్తిర్యా చ తస్సై#్య నమో నమః || 17 ||

జగన్మాతా ! ఓ సరస్వతీ! గురు శాపమువల్ల స్మృతి, విద్యాహీనుడనై, దుఃఖములో ఉన్న నాపై దయ చూపుము. ఓ విద్యాధిదేవతా! నాకు జ్ఞానమును,

స్మృతిని, విద్యను, ప్రతిష్ఠను, కవితను, శిష్యులకు బోధించు శక్తిని, గ్రంథరచన చేయు శక్తిని, మంచి శిష్యుని, సత్సభలో ప్రతిభను, ఆలోచించు శక్తిని ఇమ్ము. ఇవి అన్నియు నా దురదృష్టము వలన లోపించినవి. భగవంతుడు తన యోగమాయ వలన అంకురములను పుట్టించునట్లు నాకు వీటిని తిరిగి ప్రసాదింపుము.

బ్రహ్మస్వరూప, పరంజ్యోతి స్వరూపిణి, సర్వ విద్యాధి దేవత అగు వాణీదేవికి నమస్కారము. ఏ సరస్వతీదేవి లేనిచో జగత్తంతయు ఎల్లప్పటికి బ్రతికి యున్నను చనిపోయిన దానితో సమానమగుచున్నదో ఆ జ్ఞానాధి దేవతయగు ఆ సరస్వతికి నమస్కారము. ఏ జగన్మాత లేనిచో జగత్తంతయు మూగదానివలె, పిచ్చిదానివలె అగునో అటువంటి వాక్కులకు అధిష్ఠాన దేవతయగు ఆవాణీ దేవికి నమస్కారము. మంచు, చందనము, మల్లెపూవు, చంద్రుడు, కుముదము, తెల్లని పద్మమువలె తెల్లనిది, అక్షరములకు అధిదేవత యగు ఆ అక్షర స్వరూపిణికి నమస్కారము. విసర్గ, బిందువు, మాత్రలకు అధిష్ఠాన దేవతగా సత్పురుషులు కీర్తించు భారతికి నమస్కారము. ఆ దేవత లేనిచో సంఖ్యా గణకుడు లెక్కించలేడో, కాల, సంఖ్యా స్వరూపిణి యగు ఆ

సరస్వతీ దేవతకు నమస్కారము. వ్యాఖ్యాధిష్ఠాన దేవత, భ్రమ సిద్ధాంత స్వరూపిణి యగు ఆ సరస్వతీ దేవికి నమస్కారము. స్మృతి, శక్తి, జ్ఞాన శక్తి, బుద్ధి శక్తి, ప్రతిభాశక్తి, కల్పనాశక్తి స్వరూపిణి యగు ఆ దేవతకు నమస్కారము.

అప్పుడు సరస్వతి దేవి ప్రత్యక్షమై, యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి గురు శాపములో కోల్పోయిన విద్యను, ప్రతిభను, జ్ఞానమును అనుగ్రహించింది. తరువాత యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి గొప్ప తత్త్వ జ్ఞాని అయ్యాడు.

ఉదాహరణ:

మార్కండేయ పురాణము – దుర్గా సప్తశతి – ఈ సృష్టికి ముందు జరిగిన ప్రళయము జరుగుతోంది. అంతా నీటితో నిండి ఉంది. ఈ సృష్టి జరగాలి. శ్రీమన్మహావిష్ణువు యొక్క నాభి కమలము నుండి బ్రహ్మ దేవుడు ఉద్భవించాడు. బ్రహ్మ దేవుడు సృష్టి ఎలా చేయాలో తెలియక ఆలోచిస్తున్నాడు. శ్రీమన్మహావిష్ణువు యోగమాయ నిద్రలో ఉన్నాడు. శ్రీమన్మహావిష్ణువు చెవుల నుండి మధువు, కైటభుడు అనే ఇద్దరు రాక్షసులు పుట్టుకొచ్చారు. ఆ మధు, కైటభులు బ్రహ్మ దేవుడి దగ్గరకు వచ్చి మాతో యుద్ధము చేయి అని అంటున్నారు. బ్రహ్మ దేవుడు వాళ్లతో యుద్ధము చేయలేని స్థితిలో, బ్రహ్మ దేవుడు

యోగ మాయను స్తుతించి, అమ్మా నీ యోగ మాయ మహిమతోనే శ్రీమన్మహావిష్ణువు యోగ నిద్రలో ఉన్నారు. నీ మహిమతోనే ఈ రాక్షసులు పుట్టుకొచ్చారు. నీ మహిమలేనిదే నేను వీళ్ళ బారి నుండి తప్పించుకోలేను. నీవు శ్రీమన్మహావిష్ణువును యోగ నిద్ర నుండి మేలుకొలిపి, ఆ రాక్షసులను సంహరించే ఉపాయము చేసిపెట్టాలి అని ప్రార్థించాడు. యోగ మాయ నీవు భయపడకు, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పింది. అప్పుడు శ్రీమన్మహావిష్ణువు ముక్కు, చెవులలో నుండి నల్లటి పొగ (యోగ మాయ) బయటకు వచ్చేసింది. అప్పుడు శ్రీమన్మహావిష్ణువు యోగ నిద్ర నుండి లేచాడు. తన చెవిలో నుండి పుట్టిన మధు, కైటభులు అనే రాక్షసులు, సృష్టి చేయుటకు ఉద్భవించిన బ్రహ్మ దేవుడి మీదకు యుద్ధము చేయుటకు వెళ్ళుతున్నారు అని తెలిసి, ఆ మధు, కైతభులతో తానే యుద్ధము మొదలుపెట్టాడు. ఆ యుద్ధము వేల సంవత్సరములు జరిగింది. అప్పుడు అమ్మవారి మహిమ ప్రభావముతో ఆ మధు, కైటభులకు మెరుపు తీగలా ఒక ఆలోచన కలగచేసింది. ఆ మధు, కైటభులు, ఇలా ఆలోచించసాగారు – ఇంతటి మహావిష్ణువు మనతో యుద్ధము చేయలేకపోతున్నాడు. మనము ఈయన కంటె చాలా శక్తివంతులము, ఈయన కంటె మనమే గొప్ప, కాబట్టి మనము ఈయనకు ఒక వరము ఇద్దాము అని ఆలోచించి, 'ఓ

మహావిష్ణువు, నీవు మాతో బాగానే యుద్ధము చేస్తున్నావు. కాని నీవు మాతో గెలవలేవు. నీ యుద్ధమునకు మెచ్చి, మేము నీకు ఒక వరము ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నాము. నీవు ఏమైనా వరము కోరుకో' అని అన్నారు. అప్పుడు మహావిష్ణువు "అయితే మీరు ఇద్దరూ నా చేతిలో మరణించాలని అనే వరము నాకు కావాలి" అని అన్నాడు (ప్రతిభ - మెరుపుతీగలాంటి ఆలోచన). అప్పుడు మధు, కైటభులకు తాము చేసిన తప్పు అర్థమయింది. అయినా సరే నీకు వరము ఇస్తున్నాము. కాని ఈ చుట్టూ అంతా నీరు ఉంది. కాని మమ్ములను నీరు లేని ప్రదేశములో సంహరించాలి అనే షరతు పెట్టారు. అప్పుడు శ్రీమన్మహావిష్ణువు మధు, కైటభుల తలలను నీరు లేని, తన తోడ మీద పెట్టి, సుదర్శన చక్రముతో వాళ్ళ, తలల్ని ఖండించాడు. ఆ విధముగా బ్రహ్మ దేవుడు సృష్టి చేయుటకు ఏ విధమైన ఆటంకము లేకుండా చేశాడు.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – మూర్తామూర్త బ్రాహ్మణమ్ – 2 లేదా 4-3-6 – "**తస్య హైతస్య పురుషస్య రూపం యథా మహారజనం వాసో యథా పాణ్డ్వానికం యథేన్ద్రగోపో యథా2గ్న్యర్చిర్యథా పుణ్డరీకం యథాసకృద్విద్యుత్తగ్ం సకృద్విద్యు త్తేవ హ వా అస్య....**" – ప్రసిద్ధమైన

జీవుడి లింగశరీరాత్మక తత్త్వములో, జీవుడు గత జన్మలలో తాను చేసుకున్న కర్మలు, వాటి ద్వారా ఏర్పడే సంస్కారములతో జన్మ ఎత్తుతాడు. ఆ కర్మలు, సంస్కారములు సాత్త్వికమైనవి అయితే, ఆ జీవుడి సంస్కారములు పరిశుద్ధముగా వికసించిన తెల్లటి తామర పువ్వు వలె ఆహ్లాదకరముగా ఉంటాయి. అలా కాకుండా కొన్ని కోరికలతో సంస్కారములను ఏర్పరచుకున్నట్లయితే, ఎర్రగా విచిత్రముగా ఉంటాయి. కొన్ని జ్ఞానమునకు సంబంధించిన సంస్కారములు అయితే, అవి అగ్ని జ్వాల వలె ప్రకాశిస్తూ ఉంటాయి. కొన్ని సంస్కారముల ద్వారా అతి ప్రకాశముతో ఒక మెరుపు క్షణ కాలము మెరిసి అన్నిటినీ మెరిపించి, జ్ఞానము కలిగించి (ప్రతిభ), చటుక్కున మాయమైనట్లుగా ఉండే సంస్కారములను కూడా జీవుడు గత జన్మల నుండి తెచ్చుకుంటాడు.

కేనోపనిషత్ -4-4 – "తస్యైష ఆదేశో యదేతద్ విద్యుతో2వ్యద్యుతదా3 I ఇతీతి న్యమీమిషదా3 ఇత్యధిదైవతమ్" – పరమాత్మ యొక్క అధిదైవత ఉపాసనలో ఒక మెరుపు మెరిచినప్పుడు, ఆ మెరుపు పరమాత్మ యొక్క ఒక రూపము అని ధ్యానిస్తే, ఆ మెరుపు లాంటి పరమాత్మ, మెరుపు లాంటి జ్ఞానమును ప్రసాదిస్తాడు. మెరుపు

లాంటి విజ్ఞానము (ప్రతిభ) బలపడాలి అంటే, పరమాత్మ ఉపాసన చేయాలి.

ప్రాతిభ జ్ఞానమును తారక (తరింపచేసే) జ్ఞానము అని కూడా అంటారు. ఈ ప్రాతిభ జ్ఞానము ఉదయిస్తున్న సూర్యుడు లాంటిది. ప్రాతిభ జ్ఞానము తరువాత వివేక జ్ఞానము కలుగుతుంది.

35. హృదయే చిత్తసంవిత్

హృదయే చిత్త సంవిత్ - మనస్సు యొక్క ప్రధానమైన స్థానమైన హృదయము మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధి (సంయమము) సాధించుకోగలిగితే, మనస్సు ఎలా ఆలోచిస్తుంది, ఎలా కదులుతోంది, మనస్సు యొక్క అన్ని స్థితిగతులు, సమగ్రమైన విషయములు తెలుస్తాయి. .

జీవుల జన్మ పరంపర, ఆ జన్మలలో జీవులు పడే కష్టములకు మూల కారణము వారి, వారి మనస్సు యొక్క ఆలోచనలు, కోరికలు. హృదయము అనే భౌతిక శరీర భాగము, తామర పువ్వు వలె ఉంటుంది (హృదయ పుండరీకము). ఆ తామర పువ్వు ముడుచుకొని, క్రిందకు వంగి ఉంటుంది. ప్రాణాయామము ద్వారా ఈ పద్మమును పైకి లేపి,

వికసింపచేయవచ్చు. ఆ హృదయ పుండరీకము మీద ఏకాగ్రత పెంచుకొని, ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధి (సంయమము) సాధిస్తే మనస్సు గురించి అన్ని విషయములు తెలుస్తాయి.

ఛాందోగ్యోపనిషత్ – దహర విద్య - 8-1-1 –

"అథ దిద మస్మిన్ బ్రహ్మపురే దహరం పుణ్డరీకం వేశ్మ దహరో2స్మి న్నంత రాకాశ స్తస్మి న్యదన్త స్తదన్వేష్టవ్యం తద్వా వ విజిజ్ఞాసితవ్యమితి" – ఈ బ్రహ్మ పురము (పరమాత్మ, పరమాత్మ అంశమైన జీవుడు ఉండే పురము, శరీరము) నందు, హృదయ గుహలో చిన్న పద్మము కలదు. ఆ పద్మములో సూక్ష్మమైన చిదాకాశము కలదు. ఆ చిదాకాశములో చిత్ స్వరూపము (ఆత్మ), జీవాత్మతో కలిసి ఉండే మనస్సు కూడా ఉన్నది.

<u>ఉదాహరణ:</u>

ఒక అడవిలో ఒక సింహము, కుందేలుని పట్టుకుంది. ఆ సింహము ఆ కుందేలుతో, నా అంత బలమైన, గొప్ప జంతువు ఈ అడవిలో లేదు. నీవు నా నుండి తప్పించుకోలేవు అని అంది. దానికి తెలివైనా ఆ కుందేలు, నీ కంటె బలమైన, నీ కంటె బాగా గర్జించే, నిన్ను కూడా ఎదిరించే జంతువును నేను చూశాను.

కావాలంటే నేను, నీకు చూపిస్తాను అని అంది. అప్పుడు సింహము, నేను దానిని కూడా చంపేయగలను, నాకు చూపించు అని అంది. కుందేలు ఆ సింహమును ఒక పెద్ద బావి దగ్గరకు తీసుకువెళ్లి, ఈ బావిలో ఉంది చూడు అని అంది. సింహము ఆ బావి నీటిలో తన రూపము యొక్క ప్రతిబింబమును చూసి, నేను ఉండే ఈ అడివిలో నా కంటె బలమైన మరొక జంతువు ఉండకూడదు అనే ఆలోచనతో, కోపము వచ్చి తన ప్రతిబింబము అయిన సింహము మీద గట్టిగా గర్జించింది. ఆ ప్రతిబింబము నుండి కూడా ఆ గర్జన ప్రతిధ్వని రాగానే, సింహమునకు బాగా కోపము పెరిగి ఆ ప్రతిబింబమును చంపాలని, ఆ సింహము బావిలోకి దూకింది. అప్పుడు సింహము నుండి కుందేలు తప్పించుకొని, పారిపోయింది.

సింహము తన ప్రతిబింబమును చూసి, మరొక బలమైన జంతువు అనే భ్రమ కారణముగా, మరియు తనకంటే బలమైన జంతువు ఆ అడవిలో ఉండకూడదు అనే అహంకారముతో, కోపముతో కలిగిన ఆలోచనతో తనకు తానే కష్టములను కలిగించుకుంది. అలాగే జీవుడు తన ప్రతిబింబమును బుద్ధి అనే అద్దములో చూసుకొని, ఆ ప్రతిబింబమే “**నేను**”, ఈ శరీరమే “**నేను**” అని

భ్రమిస్తూ, అసలు "**నేను**" (ఆత్మను) మర్చిపోయి ఎన్నో కష్టములను తెచ్చుకుంటున్నాము.

36. సత్త్వపురుషయోరత్యంతాసంకీర్ణయోః ప్రత్యయ అవిశేషాత్ భోగః పరార్థత్వాత్ స్వార్థసంయమాత్పురుషజ్ఞానమ్

సత్త్వ పురుషయోర్ అత్యంత అసంకీర్ణయోః ప్రత్యయ అవిశేషాత్ భోగః పరార్థత్వాత్ స్వార్థ సంయమాత్ పురుష జ్ఞానమ్ - అసలు "**నేను**" ఎవరు అనే పురుషుడు యొక్క తత్త్వ జ్ఞానము ఎలా కలుగుతుంది? దీనికి సాధనముగా "**స్వార్థ**" తన స్వరూపము మీద ఏకాగ్రత పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే తన ఆత్మ జ్ఞానము కలుగుతుంది.

సత్త్వ = సత్త్వ గుణము ప్రధానమైన, సత్త్వ గుణము ఎక్కువగా ఉండే బుద్ధి. **పురుషుడు** = జీవుడు. పురుషుడు (జీవుడు) సత్త్వములో (సత్త్వ గుణము ప్రధానమైన, సత్త్వ గుణము ఎక్కువగా ఉండే బుద్ధిలో లేదా మనస్సులో) ప్రతిబింబిస్తూ ఉంటాడు. ఎప్పుడూ ఆ ప్రతిబింబమును చూస్తూ, చూస్తూ అలవాటైపోయి, తనకి, ఆ ప్రతిబింబమునకు తేడా తెలియని స్థితికి చేరి, అసలు తనని తాను (ఆత్మను) మర్చిపోయి,

బుద్ధిని, ఆ బుద్ధిలో ప్రతిబింబిస్తున్న ఆత్మను కలగలిపి, దానినే **"నేను"** అని జీవులు వ్యవహరిస్తున్నారు. **అత్యంత అసంకీర్ణయోః -** కాని వీటిని విడివిడిగా పరిశీలిస్తే, త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క పరిణామమైన బుద్ధి (జడమైనది, త్రిగుణముల ప్రభావము కలిగి ఉన్నది, ఎల్లప్పుడు మార్పులు కలిగే స్వభావము) ఉన్నది. జీవుడు (ఆత్మ) త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతితో ఏ ధర్మ సంకరము లేదా సంబంధము లేని, ఏ మార్పు లేని, పరమాత్మ అంశమైన చైతన్య స్వరూపుడు (ప్రకాశ స్వరూపము, ఉనికి కలిగి ఉండుట). **ప్రత్యయ అవిశేషాత్ భోగః** - జీవుడి స్వభావమైన చైతన్యము బుద్ధిలో ప్రతిబింబించుట వలన, బుద్ధిలో ప్రేరణ కలిగి, ఆ ప్రేరణ ద్వారా జడమైన, మూల ప్రకృతి నుండి పుట్టిన బుద్ధిలో మరలా మార్పులు లేదా కదలికలు (ఆలోచనలు, జ్ఞానము, కోరికలు, ప్రవృత్తులు, కర్మలు) కలుగుతూ ఉంటాయి. ఆ బుద్ధి వృత్తులతో జీవుడు తనని తాను కలుపుకొని, మమైకపోయి ఆ మార్పులు తన మార్పులుగా భావిస్తూ భోగములను (సుఖము, దుఃఖము) అనుభవిస్తున్నాడు. **పరార్థత్వాత్** - ఈ భోగము ఎవరి వలన కలిగింది లేదా తెచ్చారు అనే ప్రశ్నకు – బుద్ధి వృత్తి ద్వారా కలిగింది అనే సమాధానము వస్తుంది. ఆ భోగమును బుద్ధి అనుభవించుట లేదు (పంచదార తన తీపిని తాను

అనుభవించదు, చెట్టుకు కాసిన పండును చెట్టు అనుభవించదు – ఒక క్రియ జరిగినప్పుడు, ఆ క్రియ యొక్క ఫలితము, ఆ క్రియ చేసిన వస్తువు అనుభవించదు). బుద్ధి వృత్తి ఆ భోగమును తన కోసము తెచ్చుకోవట లేదు. బుద్ధి వృత్తి ఆ భోగమును జీవుడి కోసము తెస్తోంది. **స్వార్థ** - ఈ భోగము ఎవరు అనుభవిస్తున్నారు (భోక్త) అనే ప్రశ్నకు – జీవుడు (భోక్త) అనే సమాధానము వస్తుంది. ఈ బుద్ధి, బుద్ధిలో కలిగే మార్పులు (ఆలోచనలు, కోరికలు, కర్మలు), వాటి ద్వారా కలిగే సుఖ, దుఃఖములు అన్నీ జీవుడి కోసమే. పరార్థము కోసము పనిచేసే వారికి (బుద్ధికి) చైతన్యము (జ్ఞానము) లేదు. స్వార్థముతో ఉండే వారికి (జీవాత్మ) పనిచేసే శక్తి లేదు. ఈ పరార్థము (బుద్ధి), స్వార్థము (జీవాత్మ) కలిసిపోయి, స్వార్థము (జీవుడు), ఆ పరార్థమే (బుద్ధే) నేను అనే భ్రమలో పడి, ఆ పరార్థము (బుద్ధి) ద్వారా కలిగే సుఖ, దుఃఖములను జీవుడు అనుభవిస్తున్నాడు. ఆ **పరార్థము** (బుద్ధి) వేరు, ఈ **స్వార్థ** (జీవుడు) వేరు అనే తేడాను స్పష్టముగా తెలుసుకొని, అర్థము చేసుకొని ఆ **“స్వార్థ”** (తన ఆత్మ స్వరూపము) మీద ఏకాగ్రత పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే తన ఆత్మ జ్ఞానము (నేను ఎవరు అనే ప్రశ్నకు సమాధానము) కలుగుతుంది.

బృహదారణ్యకోపనిషత్ – 1 లేదా 3-5-3 – "...కామస్సంకల్పో విచికిత్సా శ్రద్ధా2 శ్రద్ధాధృతిరధృతిః హ్రీర్ధీర్భీ రిత్యే తత్సర్వం మన ఏవ...." – కోరికలు, సంకల్పము, సంశయ జ్ఞానము, ఆస్తిక్య బుద్ధి (భగవంతుడు ఉన్నాడు అనే నమ్మకము), అశ్రద్ధ, ధారణ, అధృతి (అధైర్యము, దుఃఖము, కష్టము), లజ్జ, ప్రజ్ఞ, భయము ఈ సమస్తము మనస్సు కలిగిస్తుంది. జీవుడు మనస్సుతో కలిసి మనస్సు నేను అనే భ్రమలో ఉన్నందున, మనస్సులో అనుకూలమైన ఆలోచనలు కలిగినప్పుడు జీవుడు నాకు సుఖము కలిగిందని, ప్రతికూలమైన ఆలోచనలు కలిగితే, నాకు దుఃఖము కలిగిందని భావిస్తున్నాడు.

పైన వివరించిన 34, 35 సూత్రములు పూర్తిగా సాధిస్తే ఈ 36 వ సూత్రములో వివరించిన స్వార్థము (పురుషుడు) మీద సంయమము అర్థము అవుతుంది. అప్పుడు పురుషుడి యొక్క తత్త్వమును కొంచము సులభముగా అర్థము చేసుకోవచ్చును.

37. తతః ప్రాతిభశ్రావణ వేదనాఽఽదర్శాఽఽస్వాదవార్తా జాయంతే

తతః ప్రాతిభ శ్రావణ వేదనా ఆదర్శా ఆస్వాద వార్తా జాయంతే - స్వార్థ సంయమము

సాధిస్తే పురుష (ఆత్మ) జ్ఞానము కలుగుతుంది. ఆ పురుష జ్ఞానము కలగక ముందు (అవాంతర) కొన్ని సిద్ధులు కలుగుతాయి. ఆ సిద్ధులు – **1. ప్రాతిభ, 2. శ్రావణ, 3. వేదనా, 4. ఆదర్శ, 5. ఆస్వాద, 6. వార్తా** అనే విజ్ఞానములు లేదా సిద్ధులు కలుగుతాయి.

1. ప్రాతిభ జ్ఞానము – వికసించిన బుద్ధి మీద సంయమము చేస్తే వివేక ఖ్యాతి కలిగే ముందు ప్రాతిభ జ్ఞానము (సృష్టిలో ఉండే అన్ని వస్తువుల గురించి స్పష్టముగా కనిపిస్తాయి) కలుగుతుంది. దీని గురించి 34 వ సూత్రములో వివరించారు. వికసించిన బుద్ధి మీద సంయమము చేయకపోయినా, స్వార్థ సంయమము చేస్తే ఆ ప్రాతిభ జ్ఞానము కలుగుతుంది.

2. శ్రావణ సిద్ధి – ఆ యోగి ఈ లోకములో ఉండే శబ్దములను ప్రాతిభ జ్ఞానము ద్వారా వింటున్నాడు కాబట్టి, ఈ లోకములో ఉండేవారు వినలేని, పై లోకములలో ఉండే దివ్యమైన శబ్దములను వినగలుగుతాడు.

3. వేదనా సిద్ధి - ఆ యోగి ఈ లోకములో ఉండే స్పర్శ జ్ఞానములను ప్రాతిభ జ్ఞానము ద్వారా అనుభవించేశాడు కాబట్టి, ఈ లోకములో ఉండేవారు అనుభవించలేని, పై లోకములలో ఉండే దివ్యమైన స్పర్శలను అనుభవించగలుగుతాడు.

4. ఆదర్శ సిద్ధి - ఆ యోగి ఈ లోకములో ఉండే రూపములను జ్ఞానములను ప్రాతిభ జ్ఞానము ద్వారా చూసేశాడు కాబట్టి, ఈ లోకములో ఉండేవారు చూడలేని, పై లోకములలో ఉండే దివ్యమైన రూపములను చూడగలుగుతాడు.

5. ఆస్వాద సిద్ధి - ఆ యోగి ఈ లోకములో ఉండే రసములను, రుచులను జ్ఞానములను ప్రాతిభ జ్ఞానము ద్వారా ఆస్వాదించేశాడు కాబట్టి, ఈ లోకములో ఉండేవారు ఆస్వాదించలేని, పై లోకములలో ఉండే దివ్యమైన రసములను, రుచులను ఆస్వాదించగలుగుతాడు.

6. వార్తా సిద్ధి - ఆ యోగి ఈ లోకములో ఉండే గంధముల (వాసనల) జ్ఞానములను ప్రాతిభ జ్ఞానము ద్వారా అనుభవించేశాడు కాబట్టి, ఈ లోకములో ఉండేవారు అనుభవించలేని, పై లోకములలో ఉండే దివ్యమైన గంధములను (వాసనలను) అనుభవించగలుగుతాడు.

38. తే సమాధావుపసర్గా వ్యుత్థానే సిద్ధయః

తే సమాదౌ ఉపసర్గా వ్యుత్థానే సిద్ధయః - సమాధి స్థితిలో ఉండే యోగికి పైన చెప్పిన ఆరు (6) సిద్ధులు ఆ యోగి సమాధి స్థితిని భంగము చేస్తాయి. ఆ యోగి సమాధి నుండి బయటకు వచ్చిన తరువాత,

ఈ సిద్ధులు ఆ యోగిని తిరిగి సమాధి లోనికి వెళ్ళకుండా అడ్డుకుంటాయి.

ఈ సిద్ధులు యోగికి పై సాధనకు ఉపకారము కంటె, పై సాధనకు అపకారము ఎక్కువగా చేస్తాయి. ఈ సిద్ధులు ఆ సాధకుడిని పరీక్షించుటకు కలిగే సిద్ధులు. కాబట్టి ఈ సిద్ధుల నుండి జాగ్రత్తగా ఉండవలసినదే. (ఏ సిద్ధి అయినా సరే పరిపూర్ణమైన ఫలితమును ఇవ్వదు. సాధనలో కలిగే సిద్ధులను లెక్క చేయకుండా, ఆ సాధకుడు పై సాధనను కొనసాగించాలి).

39. బంధకారణశైథిల్యాత్ ప్రచారసంవేదనాచ్చ చిత్తస్య పరశరీరావేశః

బంధకారణశైథిల్యాత్ – సర్వ వ్యాపకమైన జీవుడు ఈ శరీరములో బంధించబడుటకు ముఖ్య కారణములు అయిన అజ్ఞానము, మనస్సుకి జీవాత్మకు ఉండే అవినాభావ సంబంధము, కర్మ ఫలితములను, జ్ఞానము ద్వారా నాశనము చేసుకొని,

ప్రచారసంవేదనాచ్చ – ఈ శరీరములో ఉండే నాడులలో మనస్సు ఎక్కడెక్కడ, ఎలా సంచరిస్తోందో, ఈ శరీరములోని ఏ, ఏ ఇంద్రియముల ద్వారా మనస్సు ఈ శరీరము బయటకు పరుగులు పెడుతోందో తెలుసుకొని,

చిత్తస్య పరశరీరావేశః - మనస్సును నిగ్రహించే సామర్ధ్యమును సాధించి, మనస్సుని అదుపులోకి తీసుకోగలిగితే, ఈ మనస్సును తీసుకువెళ్లి, మరొక శరీరములో ప్రవేశింపచేయగలరు.

ఈ సూత్రములో ఈ జన్మలోనే, ఈ శరీరము ఇలా ఉండగానే, మరొక శరీరములో ప్రవేశించగల (పరకాయ ప్రవేశము) సాధన వివరిస్తున్నారు. మనస్సును మరొక శరీరములో ప్రవేశపెట్టినప్పుడు, మనస్సుతో పాటు ప్రాణములు, ఇతర ఇంద్రియములు, జీవుడు కూడా ఆ శరీరములో ప్రవేశించి, ఆ శరీరముతో భోగములను (సుఖము, దుఃఖము) అనుభవించగలరు.

40. ఉదానజయాజ్జల పంకకంటకాదిష్వసంగ ఉత్క్రాంతిశ్చ

ఉదాన జయా జ్జల పంక కంటకాదిషు అసంగ ఉత్క్రాంతిశ్చ - మనలో ఉండే పంచ ప్రాణములలో ముక్కు చివర నుండి శిరస్సు వరకు ఉండే ఉదాన వాయువును జయించగలిగితే, ఊర్ధ్వ గమనము మీద జయము కలిగి, నీటిలో మునిగిపోవుట కాని, బురదలో కూరుకుపోవుట కాని, ముళ్లు గుచ్చుకోవటము మొదలైన వాటి వలన ఆ సాధకుడికి ఏ విధమైన బాధ కలగదు. ఇంకా ఆ సాధకుడు పంచ

ప్రాణములను ఈ శరీరము నుండి బయటకు తీసి, మరొక శరీరములో ప్రవేశపెట్టగలడు.

మన శరీరములో వాయువు సంచరిస్తున్నంతసేపు, మన శరీరములో ప్రాణము ఉన్నట్లు. శరీరము బయట ఉన్న వాయువు శరీరములో ప్రవేశించగానే దానిని ప్రాణము అంటారు. ఆ ప్రాణ వాయువు మన శరీరములో వేరు, వేరు భాగములలో చేరి వేరు, వేరు క్రియలను చేస్తూ వేరు, వేరు పేర్లతో పిలవబడుతుంది – **1. ప్రాణః, 2. సమానః, 3. అపానః, 4. ఉదానః, 5. వ్యానః**.

1. ప్రాణః – ముక్కులో ప్రవేశించిన వాయువు – ముక్కు చివర నుండి హృదయము వరకు **"ప్రణయనమ్"** (లోపలి గాలి పీలుస్తోంది కాబట్టి) అని పని చేస్తుంది కాబట్టి ఈ వాయువుకు ప్రాణము అని పేరు పెట్టారు.

2. సమానః - హృదయము నుండి నాభి పై వరకు ఉండే వాయువు. మన కడుపులో జఠరాగ్నిని చక్కగా జ్వలింపచేసి, జీర్ణ వ్యవస్థను సక్రమముగా పనిచేయించి, జీర్ణమైన ఆహారము నుండి కలిగే శక్తిని శరీరము అంతా సమానముగా (**"సమం నయతి ఇతి సమానః"**) పంచుతూ ఉంటుంది. అందుచేత ఈ వాయువుకు సమాన వాయువు అని పేరు పెట్టారు.

3. అపానః – నాభి నుండి కాలి గోళ్లు చివర వరకు ఉండే వాయువు. ఈ శరీరములో తయారయ్యే వ్యర్థ పదార్థములను, మలినములను (మల, మూత్రములు, గర్భములో ఉండే శిశువు మొదలైనవి) శరీరము బయటకు తోసి వేస్తుంది.

4. ఉదానః – ముక్కు చివర నుండి తల చివరి భాగము వరకు ఉండే వాయువు. ఈ వాయువు శరీరము పైకి తేలే పనులను (నీళ్ళలో పైకి తేలుట, ఆయుస్సు పూర్తి అయిపోయినప్పుడు ఈ శరీరములో ఉండే ప్రాణములను పైకి తీసుకువెళ్ళుట).

5. వ్యానః – ఈ వాయువు శరీరము అంతా వ్యాపించి ఉంటుంది. శరీరములో ఏ భాగమైన ప్రబలమైన పని (బరువులు ఎత్తుట) చేసేటప్పుడు, శరీరములోని శక్తిని ఆ భాగమునకు తీసుకెళ్లుతుంది – "**వీర్యవత్ కర్మ హేతుః**".

సామాన్య మానవులకు ఏ వాయువు ఎక్కడ పనిచేస్తోంది?, ఏ వాయువు ఎంతదాకా వెళ్ళాలి? ఏ వాయువు ఎక్కడ తాకుతోంది? ఏ వాయువు ఎంతదాకా వెళ్ళుతోంది? మొదలైన సమగ్రమైన సమాచారము లేదు. ఏ, ఏ వాయువు ఎలా వ్యవహరిస్తోంది పూర్తిగా తెలుసుకొని, ఆ, యా వాయువుల మీద ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఆ వాయువుల (ఈ సూత్రములో ఉదాన

వాయువు మీద ప్రాణ ధారణ చేయుట గురించి వివరిస్తున్నారు) మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ (ఉదాన ప్రాణ ధారణ), ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే, ఊర్ధ్వ గమనము మీద జయము కలిగి, నీటిలో మునిగిపోవుట కాని, బురదలో కూరుకుపోవుట కాని, ముళ్లు గుచ్చుకోవటము మొదలైన వాటి వలన కాని ఆ సాధకుడికి ఏ విధమైన బాధ కలగదు. ప్రాణము ఈ శరీరము నుండి బయటకు పోయే అంశము (ప్రాణ మీద సాధకుడి పట్టు చిక్కి, ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ప్రాణమును ఈ శరీరము నుండి బయటకు పంపగలడు, ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఈ శరీరము లోపలికి తీసుకురాగలడు.

<u>ఉదాహరణ</u> – 1. ఎంతో బరువు కల ఏనుగు కాళ్ల క్రింద మన అరికాలు లాగే మెత్తగా, మృదువుగా ఉన్నా, ఏనుగుకు ముళ్లు గుచ్చుకోవు. 2. ప్రాణ ఉత్క్రాంతి _ ప్రాణ వాయువు శరీరము నుండి పైకి పోవుట మీద – భీష్మాచార్యులుకు ఉదాన వాయువు మీద పట్టు ఉండుట చేత (తండ్రి స్వచ్ఛంద మరణము అనే వరము ద్వారా) ఆయన తన మరణ సమయమును తాను నిర్ణయించుకోగలిగారు. అలాగే ద్రోణాచార్యులు కూడా తన ప్రాణముల (ఉదాన

వాయువు) మీద పట్టు ఉండుట చేత, యుద్ధ రంగములో కూర్చొని తన ప్రాణములను బయటకు పంపించగలిగారు.

41. సమానజయాజ్జ్వలనమ్

సమానజయాత్ జ్వలనమ్ - మనలో ఉండే పంచ ప్రాణములలో హృదయము నుండి నాభి వరకు ఉంటూ, మన కడుపులో జఠరాగ్నిని చక్కగా జ్వలింపచేసి, జీర్ణ వ్యవస్థను సక్రమముగా పనిచేయించి, జీర్ణమైన ఆహారము నుండి కలిగే శక్తిని శరీరము అంతా సమానముగా తీసుకువెళ్ళే సమాన వాయువు గురించి పూర్తిగా అవగాహన చేసుకొని, సమాన వాయువు మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ (ఉదాన ప్రాణ ధారణ), ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే, సమాన వాయువు మీద పట్టు చిక్కి సమాన వాయువుని జయిస్తే ఆ సాధకుడికి/యోగికి జీర్ణ శక్తి పెరిగి, జ్వలిస్తున్న అగ్ని వలె తేజస్సుతో వెలిగిపోతూ ఉంటాడు.

అలాగే మిగిలిన ప్రాణ, అపాన, వ్యాన వాయువుల మీద కూడా సంయమమును సాధించి ఆ వాయువుల ప్రయోజనములను సాధకులు పొందవచ్చు. .

42. శ్రోత్రాఽకాశయోః సంబంధసంయమాద్దివ్యం శ్రోత్రమ్

శ్రోత్ర ఆకాశయోః సంబంధ సంయమాద్ దివ్యం శ్రోత్రమ్ - శ్రోత్రేంద్రియము, ఆకాశము మధ్య ఉండే సంబంధము గురించి పూర్తిగా అవగాహన చేసుకొని, ఆ సంబంధము మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే, భూలోకములో ఉండే సామాన్యమైన అన్ని శబ్దములను మరియు పై లోకములలో ఉండే సూక్ష్మమైన దివ్య శబ్దములను కూడా వినగలుగుతారు.

ఆకాశము పంచ మహా భూతములలో మొదటి మహా భూతము. **తైత్తిరీయోపనిషత్ – ఆనందవల్లి – 2-1-2 – "తస్మాద్వా ఏతస్మా దాత్మన ఆకాశ స్సంభూతః"** - సత్యజ్ఞానానంత స్వరూపమైన ఆ పరబ్రహ్మ యందు శబ్దమే గుణముగా కలిగి, సమస్త భూతములకు అవకాశము ఇచ్చుచున్న ఆకాశము పుట్టినది. ఈ ఆకాశము సాక్షాత్తుగా ఆత్మ తత్త్వము నుండే జన్మించినది. కాని సాంఖ్య దర్శనము, యోగ దర్శనము త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి (ప్రధానము) నుండి – మహతత్త్వము – మహతత్త్వము

నుండి - అహంకారము – అహంకారము నుండి పంచ తన్మాత్రలు (సూక్ష్మమైన మహా భూతములు) - పంచ తన్మాత్రలలో మొదటి సూక్ష్మ మహా భూతమైన శబ్ద తన్మాత్ర నుండి ఇప్పుడు మనకు తెలిసే స్థూలమైన మహా ఆకాశము పుట్టినది అని ప్రతిపాదన చేస్తున్నాయి. ఈ ఆకాశము మిగిలిన అన్ని భూతములకు అవకాశము లేదా చోటు లేదా ఖాళీ ప్రదేశము (space) ఇస్తుంది. ఈ అవకాశము లేకపోతే, పృథివి (భూమిలో) నీరు చొరబడలేదు, నీరులో తేజస్సు చొరబడలేదు, తేజస్సులో వాయువు చొరబడలేదు లేదా ఒకదానిలో ఒకటి కలిసిపోవటము జరగదు.

ఈ ఆకాశమును అనావరణము లేదా ఏ వస్తువు లేకపోవుటగా అర్ధము చేసుకోకూడదు. ఒక వస్తువు లేదు అని చెప్పటానికి ఆధారముగా మరొక వస్తువు బావ వస్తువు ఉండాలి. భావము లేనిదే అభావము ఉండదు. మా ఇంట్లో కుర్చీ లేదు అనటానికి – కుర్చీ లేకపోవటానికి ఇల్లు ఉండాలి. ఇతర భూతములకు అవకాశము ఇచ్చుటకు ఆకాశము ఎంత అవసరమో, అలాగే శబ్దమును ఉత్పత్తి చేయుటకు కూడా ఆకాశము అంతే అవసరము. రెండు వస్తువులు ఒక దానితో మరొక కొట్టుకుంటే వచ్చే శబ్దము, ఆకాశము లేకపోతే రాదు. ఆకాశము లేకపోతే ఈ రెండు వస్తువులు

కలుసుకోవు, రెండు వస్తువులు కలుసుకోకపోతే శబ్దము రాదు. శబ్దము ఉత్పత్తి అయిన తరువాత, ఆ శబ్దము అన్ని దిక్కులకు వ్యాపించుటకు కూడా ఆకాశము సహకరిస్తుంది. రెండు వస్తువుల ద్వారా పుట్టిన శబ్దము యొక్క పరంపర లేదా తరంగములు వాయువు యొక్క సహకారముతో ఆకాశము ద్వారా ప్రాకుతూ లేదా వ్యాపిస్తూ ఆ శబ్దమును వినే వ్యక్తి యొక్క శ్రోత్రేంద్రియము వరకూ వస్తుంది. అప్పుడే ఆ వ్యక్తి ఆ శబ్దమును వినగలడు. ఆకాశము సృష్టి అంతా వ్యాపించి ఉంది అందుచేత ఆకాశమును విభువు అని కూడా అంటారు. కాని ఆకాశములో పుట్టిన శబ్దము ఆకాశము ఎంతవరకూ ఉందో అంతవరకూ వ్యాపించదు - "**అయావత్ ద్రవ్య భావి**". అందుచేత శబ్దము పుట్టిన ప్రదేశము నుండి దూరముగా ఉండేవాళ్లు ఆ శబ్దములను వినలేరు.

త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి (ప్రధానము) నుండి – మహతత్త్వము – మహతత్త్వము నుండి - అహంకారము – అహంకారములో ఉండే సత్త్వ గుణము ద్వారా నుండి పంచ తన్మాత్రలు (సూక్ష్మమైన మహా భూతములు) – శబ్ద, స్పర్శ, రస, రూప గంధములు మరియు సూక్ష్మ జ్ఞానేంద్రియములు (1. శ్రోత్రము, 2. చర్మము, 3. చక్షుస్సు, 4. జిహ్వా, 5. నాసిక) పుట్టాయి. భౌతికమైన చెవిలో ఉండే ఖాళీలో

(ఆకాశములో) ఈ సూక్ష్మమైన శ్రోత్రేంద్రియము ప్రతిష్టితమై ఉంటుంది. శబ్దము ఆకాశములో తరంగములుగా వ్యాపించి, శ్రోత్రేంద్రియములో ఉండే ఆకాశములో ప్రతిష్టమై ఉన్న శ్రోత్రేంద్రియమును తాకితే అప్పుడు ఆ శబ్దమును వినవచ్చును.

మానవులు తమ శ్రోత్రములను దివ్య శ్రోత్రముగా మార్చుకొని, దివ్యమైన మంచి మాటలు, ఉపదేశములను, తత్త్వ జ్ఞానమును విని తమ జీవితములను, జన్మని సార్ధకత చేసుకోవాలి.

వేదమాత – "శ్రోత్రేన భద్రమృత శృన్వంతి సత్యం, శ్రోత్రేన వాచం బహుదోధ్య మానాః, శ్రోత్రేన మోదశ్చ మహాశ్చ శృయతే, శ్రోత్రేన సర్వాదిశ ఆశృనోమి" - చెవితో అందరూ సాధారణమైన మాటలు వింటూ ఉంటారు. ఇది చెవి యొక్క సార్ధకత కాదు. చెవితో మంచి మాటలు, తనకు హితము కలిగించే మాటలు వినాలి. ఆ హితము కలిగించే మాటలు సత్యము (ఎప్పుడూ ఉండేది, ఎప్పుడూ మారినది అయిన పరమాత్మ మాటలు) అయి ఉండాలి. ఎన్నో విధాలుగా, ఎంతో మంది మహాత్ములు, ఉపనిషత్తులు చెప్పే మాటలు వినాలి. అటువంటి దివ్యమైన మాటలు వింటే సంతోషమును కలిగిస్తుంది. ఈ విధముగా చెవులను సవ్యముగా ఉపయోగించగలిగితే, ఆత్మ జ్యోతిని, ఆత్మ

తత్త్వమును తెలుసుకోవచ్చు. శ్రోత్రేంద్రియమునకు ఉండే పరిమితులను ఛేదించి, అన్ని దిక్కులలోను ఎక్కడెక్కడ సత్యములు ఉన్నా, మంచి మాటలు చెప్పుతున్నా నేను వినగలగాలి. అలా వినాలంటే శ్రోత్రమును దివ్యముగా మార్చుకోవాలి.

ఈ సూత్రమును స్ఫూర్తిగా తీసుకొని, 1. స్పర్శను గ్రహించే త్వక్ ఇంద్రియమునకు (చర్మమునకు) స్పర్శకు సంబంధించిన వాయువుకు మధ్య ఉండే సంబంధము మీద సంయమము సాధిస్తే దివ్యమైన త్వక్ ఇంద్రియము ఏర్పడుతుంది. 2. అలాగే రూపమును గ్రహించే చక్షు ఇంద్రియమునకు (కళ్లకు), రూపమునకు సంబంధించిన తేజస్సుకు మధ్య ఉండే సంబంధము మీద సంయమము సాధిస్తే దివ్యమైన చక్షు ఇంద్రియము ఏర్పడుతుంది. 3. రసనేంద్రియము (రుచిని) గ్రహించే జిహ్వా ఇంద్రియమునకు (నాలుకకు), రసమునకు సంబంధించిన జలమునకు మధ్య ఉండే సంబంధము మీద సంయమము సాధిస్తే దివ్యమైన రసనేంద్రియము ఇంద్రియము ఏర్పడుతుంది. 4. గంధమును (వాసనను) గ్రహించే ఘ్రాణేంద్రియమునకు (ముక్కుకు), గంధమునకు సంబంధించిన పృథివికి మధ్య ఉండే సంబంధము మీద సంయమము సాధిస్తే దివ్యమైన

ఘ్రానేంద్రియము ఏర్పడుతుంది. ఈ విధముగా దివ్యమైన అన్ని జ్ఞానేంద్రియములు ఏర్పడతాయి.

43. కాయాఽకాశయోస్సంబంధసంయమాత్ లఘుతూలసమాపత్తేశ్చ ఆకాశగమనం

కాయ ఆకాశయో స్సంబంధ సంయమాత్ లఘు తూల సమాపత్తేశ్చ ఆకాశ గమనం - శరీరమునకు, ఆకాశమునకు మధ్య ఉండే సంబంధము మీద లేదా అతి తేలికగా ఉండే వస్తువుల మీద లేదా అతి సూక్ష్మమైన లేదా పరమాణువులు మీద పూర్తిగా అవగాహన చేసుకొని, ఆ సంబంధము మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే, ఆ సాధకుడికి ఆకాశములో సంచరించగల సిద్ధి కలుగుతుంది.

మన శరీరము పంచ భూతములతో తయారైన శరీరము. పంచ భూతముల ప్రభావము మన శరీరము మీద ఉంది. ఈ శరీరము ప్రధానముగా కఠినముగా ఉండే ఘన పదార్ధమైన భూమి యొక్క శాతము ఎక్కువగా ఉన్నందున, మన శరీరము బరువు ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన శరీరము స్థూల శరీరము కాబట్టి, ఈ శరీరము భూమి యొక్క అడ్డముల

(కఠినముగా ఉండే ఘన పదార్ధములైన గోడ మొదలైనవి) గుండా వెళ్ళలేదు. మన శరీరములో అవకాశము లేదా ఖాళీ లేదా ఆకాశము ఉన్నందున ఈ శరీరము పనిచేస్తూ వృద్ధి చెందుతోంది. మన శరీరములో ఉన్న ఏ ఖాళీని లేదా ఆకాశమును పూడ్చినా మన శరీరము ఏ పనీ చేయలేదు. ఈ శరీరమునకు బయట ఆకాశము లేకపోతే, ఈ శరీరము ఒక చోటు నుండి మరొక చోటుకు కదలలేదు. సూక్ష్మమైన ఆకాశమును మనము చూడలేము. మనము పైన చూసేది సూక్ష్మమైన పరమాణువులపైన పడే తేజో మండలము యొక్క వెలుగు, అది ఆకాశము కాదు. అటువంటి ఆకాశమునకు, మన శరీరమునకు మధ్య ఉండే సంబంధము పూర్తిగా అవగాహన చేసుకొని, ఆ సంబంధము మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి (సంయమము) సాధిస్తే మనము ఆకాశములో సంచరించగల సిద్ధి కలుగుతుంది.

మరొక పద్ధతిలో మన స్థూలమైన శరీరముతో, సూక్ష్మమైన ఆకాశములో తిరగలేదు కాబట్టి, మనము మన శరీరమును సూక్ష్మముగా మార్చుకోవాలి. అందుకు సూక్ష్మమైన వస్తువుల నుండి పరమాణువుల వరకు పూర్తిగా అవగాహన చేసుకొని, ఆ సంబంధము మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను

పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సంయమము సాధించి, ఆ సంయమము ద్వారా తాను సూక్ష్మముగా మారి, మొదటి దశలో నీళ్ళ మీద నడవగలుగుతారు, రెండవ దశలో సాలెపురుగు అల్లిన గూడు మీద నడవగలుగుతారు, మూడవ దశలో సూర్యుడు కిరణముల మీద సంచరించగలుగుతారు, నాలుగవ దశలో సూక్ష్మమైన ఆకాశములో సంచరించగలుగుతారు.

44. బహిరకల్పితా వృత్తిర్మహావిదేహా తతః ప్రకాశావరణక్షయః

బహిర్ అకల్పితా వృత్తి ధర్మ మహావిదేహా తతః ప్రకాశ ఆవరణ క్షయః - మనస్సు ప్రధానముగా మన హృదయ స్థానములో ఉంటుంది. ఆ మనస్సు మన శరీరము లోపల ఏ పని చేయాలన్నా స్వతంత్రముగా చేయగలదు. కాని మన శరీరము బయటకు స్వతంత్రముగా వెళ్ళలేదు. మనస్సు ఏదో ఒక ఇంద్రియమును ఆశ్రయించుకొని, ఆ ఇంద్రియము ద్వారా మాత్రమే బయటకు వెళ్ళగలదు – **"పర తంత్రం బహిర్ మనః"** – మనస్సు ఇంద్రియముల సహాయముతో మన శరీరము బయటకు వెళ్ళగలదు. మనస్సు, జీవుడి మధ్య

బంధము కారణముగా మనస్సు మన శరీరము జీవిస్తున్నంత కాలము, మన శరీరము బయటకు స్వతంత్రముగా ఒక్కటే వెళ్ళలేదు. కాని శరీరములో మనస్సు యొక్క కొంత భాగము ఉంటూనే, కొంత భాగము శరీరములో ఉండే ఇంద్రియములతో కలిసి, ఇంద్రియములు ఎంత వరకు వెళ్ళగలవో అంతవరకు మాత్రమే బయటకు వెళ్ళుతుంది. సాధారణ మానవులు బయటకు వెళ్ళిన కొంత మనస్సును (**విదేహ వృత్తి**, **లేదా కల్పిత వృత్తి**) గుర్తించలేరు. మనస్సు ఇతర వస్తువులను విషయములను చూడగలదు, కాని తనని తాను చూడలేదు (ఇది ఇంద్రియములకు కూడా వర్తిస్తుంది). బయటకు వెళ్ళిన కొంత మనస్సుని గుర్తించుటకు చాలా సాధన (సంయమము) చెయ్యాలి. ఇటువంటి పరిస్థితిని దాటి, విదేహ వృత్తిని లేదా కల్పిత వృత్తి అవగాహన చేసుకొని, ఆ విదేహ వృత్తి మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే, విదేహ వృత్తిని లేదా కల్పిత వృత్తి మీద పట్టు చిక్కుతుంది. అలాగే మనస్సుకి శరీరమునకు ఉండే బంధము మీద సంయమము సాధించి, మనస్సుకి, శరీరమునకు మధ్య ఉండే బంధమును తొలగించినట్లయితే, మనస్సు విదేహ

వృత్తిని లేదా కల్పితా వృత్తిని దాటి **మహావిదేహతా వృత్తి** లేదా **అకల్పితా వృత్తి** స్థితిని (మొత్తము మనస్సు పూర్తిగా శరీరము బయటకు వెళ్ళుట) పొందుతుంది. అప్పుడు మహావిదేహతా వృత్తిని లేదా కల్పితా వృత్తిని అవగాహన చేసుకొని, ఆ మహావిదేహతా వృత్తి లేదా కల్పితా వృత్తి మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే, మనస్సుకు ఉండే ప్రకాశ ఆవరణము అనే అడ్డంకులు అన్నీ తొలగిపోతాయి.

ప్రధానముగా సాత్త్వికగుణము ప్రభావము ఉన్న మనస్సు ద్వారా అన్ని విషయములను తెలుసుకోలేకపోతున్నాము లేదా అర్థము చేసుకోలేకపోతున్నాము. దీనికి కారణము మనస్సు మీద పేరుకున్న రజో గుణము, తమో గుణముల ద్వారా కలిగిన క్లేశములు (అవిద్య – నేను ఈ శరీరము అని అనుకునే అజ్ఞానము లేదా భ్రమ, అస్మిత - అహంభావము, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము – గర్వము), మనస్సులో పేరుకున్న సంస్కారములు, చేసుకున్న కర్మలు, ఆ కర్మల ద్వారా కలిగే విపాకములు, ఫలితములు (జన్మలు, ఆయుస్సు, భోగములు – సుఖము, దుఃఖము). ఇవి మనస్సు మీద

పేరుకొని, మనస్సు యొక్క జ్ఞాన ప్రకాశమును ఆవరించి, మనస్సు ఏమీ అర్థము చేసుకోలేని స్థితికి దిగ జారుస్తున్నాయి. ఈ స్థితిని ప్రకాశ ఆవరణము అంటారు. ఈ సంయమము ద్వారా ఆ ప్రకాశ ఆవరణము నాశనము అయిపోతుంది.

45. స్థూలస్వరూపసూక్ష్మాన్వయార్థవత్త్వసంయమాద్భూతజయః

స్థూల స్వరూప సూక్ష్మ అన్వయ అర్థవత్త్వ సంయమాద్ భూత జయః - పంచ భూతముల (పృథివి, జలము, అగ్ని - తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశము) మనము చెప్పినట్లు చేయాలి అంటే ఈ పంచ భూతములకు సంబంధించిన ఐదు రూపముల మీద సంయమమును సాధించాలి. ఒక్కొక్క భూతమునకు ఐదు రూపములు విడివిడిగా ఉన్నాయి. అవి – **1. స్థూల రూపము, 2. స్వరూప రూపము, 3. సూక్ష్మ రూపము, 4. అన్వయ రూపము, 5. అర్థవత్త్వము**. ఈ ఐదు రూపములను అవగాహన చేసుకొని, ఆ అంశముల మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే, పంచ భూతముల మీద జయము

లభిస్తుంది. అప్పుడు మనకు పంచ భూతముల మీద జయము లభిస్తుంది, పంచ భూతములు మనము చెప్పినట్లు చేస్తాయి.

1. పంచ భూతముల స్థూల రూపము – ఆ, యా భూతములతో నిత్యము మనము వ్యవహరించే రూపము ఈ స్థూల రూపములను తెలుసుకుంటే మొదటి దశ పూర్తి అవుతుంది.

(a) పృథివి – "**ఆకారః గౌరవమ్ రౌక్ష్యమ్ వరణమ్ స్థైర్యమేవ చ వృత్తేర్ బేధః క్షమ కార్శ్యమ్ కాఠిన్యమ్ సర్వభోగ్యతా**" – **ఆకారః** - మిగిలిన భూతముల కంటె భూమికి ఒక నిర్దిష్టమైన ఆకారము ఉంటుంది, **గౌరవమ్** - బరువుగా ఉంటుంది, **రౌక్ష్యమ్** - ఎండిపోయి గరుకుగా ఉంటుంది, **వరణమ్** - ఆవరణము కలిగి ఉంటుంది, **స్థైర్యమ్** - కదలకుండా స్థిరముగా ఉంటుంది, **వృత్తమ్** - ఒకచోట కుదురుగా ఉంటుంది, **బేధ** - రకరకాల లక్షణములు కల (బంక మట్టి, బురద, ఎడారి, అరణ్యము) భూమి ఉంటుంది. **క్షమ** - భూమికి ఓర్పు, క్షమించే గుణము ఎక్కువగా ఉంటుంది. **కార్శ్యమ్ -** భూమి ఎక్కువగా నలుపు రంగులో ఉంటుంది, **కాఠిన్యమ్** - భూమి యొక్క స్పర్శ కఠినముగా ఉంటుంది. ఈ భూమిని అందరూ అనుభవించగలిగేలా ఉంటుంది. ఇవి భూమి యొక్క స్థూలమైన రూపములు.

(b) జలము – “**స్నేహః సౌక్ష్మ్యమ్ ప్రభ సౌక్ల్యమ్ మార్దవమ్ గౌరవమ్ చ యత్ శైత్యమ్ రక్షా పవిత్రతత్వమ్ సంధానమ్ చ ఔదకాః గుణాః**” – జలమునకు **స్నేహ** - అంటుకునే లేదా జిడ్డు లక్షణము, రెండు అణువులను, కణములను కలిపి అంటుకునేలా చేస్తుంది, **సౌక్ష్మ్యమ్** – సూక్ష్మముగా ఉంది ఎక్కడ పడితే అక్కడకు దూరగలదు, **ప్రభ** – కాంతి, తేజస్సు ఉంటుంది, **సౌక్ల్యమ్** – తెల్లగా ఉంటుంది, **మార్దవమ్** – మృదువుగా ఉంటుంది, **గౌరవమ్** – బరువుగా (అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము కంటె) ఉంటుంది, **శైత్యమ్** – చల్లగా ఉంటుంది, **రక్షా** – పదార్ధములకు పూతగా ఉంటూ రక్షిస్తూ ఉంటుంది, **పవిత్రతత్వమ్** – తాను పవిత్రముగా ఉంటుంది, మనలను కూడా పవిత్రము చేస్తుంది, **సంధానమ్** – రెండు వస్తువులను కలుపుతుంది – గోధుమ పిండిలోని అణువులను కలిపి ముద్ద చేయుట. ఇవి జలము యొక్క స్థూలమైన రూపములు.

(c) అగ్ని (తేజస్సు) – “**ఊర్ధ్వభాక్ పాచకమ్ దగ్ధృ పావకమ్ లఘు భాస్వరమ్ ప్రద్వంసి ఓజస్వి వై తేజః పూర్వాభ్యాం భిన్న లక్షణమ్**” - **ఊర్ధ్వభాక్** – తేజస్సు జ్వాల పైకి ఎగుస్తూ ఉంటుంది, **పాచకమ్** - తేజస్సులో కలిసిన వస్తువుల రంగు మారిపోతుంది, **దగ్ధృ** – ఏ వస్తువునైనా

దహించివేస్తుంది, **పావకమ్** – వస్తువులను శుచిగా, పవిత్రముగా మారుస్తుంది. **లఘు** – తేలికగా ఉంటుంది, **భాస్వరమ్** - వెలుగు రూపములో ఉంటుంది, **ప్రధ్వంసి** – తనంతట తాను చల్లారుస్తుంది, **ఓజస్వి** – ప్రభావము కలిగి ఇతర వస్తువులను ఆక్రమిస్తుంది. ఇవి తేజస్సు యొక్క స్థూలమైన రూపములు.

(d) వాయువు - "**తిర్యక్ గమనమ్ పవిత్రత్వమ్ ఆక్షేపః నోదనమ్ బలమ్ చలమ్ అశ్చాయతా రౌక్ష్యమ్ వాయోః ధర్మాః పృథక్ విధాః**" - **తిర్యక్ గమనమ్** వాయువు అడ్డముగా ప్రవహిస్తుంది, **పవిత్రత్వమ్** – వాయువు పవిత్రముగా ఉంటుంది, వస్తువులను పవిత్రము చేస్తుంది, **ఆక్షేపః** – ఏ వస్తువునైనా ఒక చోటు నుండి మరొక చోటుకు తీసుకొని వెళ్ళగలదు, **నోదనమ్** - శబ్దము చేయకుండా, మరొక వస్తువుతో సంయోగము చేయగలదు, **బలమ్** - మిగిలిన భూతముల కంటే ఎక్కువ బలము కలది, **చలమ్** – నిరంతరము కదులుతూ ఉంటుంది, **అశ్చాయతా** – ఆకారము లేదు కాబట్టి, వాయువుకి నీడ ఉండదు, **రౌక్ష్యమ్** – వస్తువులను తన బలముతో నెట్టి మొరటుగా ఉంటుంది. ఇవి వాయువు యొక్క స్థూలమైన రూపములు.

(e) ఆకాశము – "**సర్వతోగతిః అవ్యూహః ఆవిష్టం ఆకాశ ధర్మాః వ్యాఖ్యాతాః పూర్వ ధర్మ విలక్షణాః**" - **సర్వతోగతిః** – అన్ని చోట్లా వ్యాపించి ఉంటుంది, **అవ్యూహః** - ఒక చోట ముద్దగా ఉండదు **ఆవిష్టంభః** – అన్నిచోట్లా సమానముగా ఉంటుంది. ఇవి ఆకాశము యొక్క స్థూల రూపములు

2. పంచ భూతముల స్వరూపము – ఈ పంచ భూతముల లక్షణములను ఒక మాటలో తెలుసుకోవటమును స్వరూపము అంటారు. దీనిని సామాన్య ధర్మము అంటారు. ఆ స్వరూపమును అర్ధము చేసుకుంటే రెండవ దశ పూర్తి అవుతుంది.

(a) పృథివి – మూర్తిః – ఒక ఆకారముతో, ముద్దగా ఉంటుంది. వ్యవహారమునకు వీలుగా ఉంటుంది.

(b) జలము – స్నేహః – అంటుకొని ఉంటుంది. రెండు అణువులను, కణములను కలిపి అంటుకునేలా చేస్తుంది.

(c) అగ్ని (తేజస్సు) – ఉష్ణతః - వేడిగా ఉంటుంది.

(d) వాయువు – సదా గతిః – ఎప్పుడూ కదులుతూ, వీస్తూ ఉంటుంది.

(e) ఆకాశము – స్వర్వతో గతిః – అంతటా వ్యాపించి ఉంటుంది.

3. పంచ భూతముల సూక్ష్మ రూపము – ఒక్కొక్క భూతమునకు సూక్ష్మమైన రూపము ఉంది. ఆ సూక్ష్మ రూపములను తన్మాత్రలు అంటారు. ఈ సూక్ష్మ తన్మాత్రలను తెలుసుకుంటే మూడవ దశ పూర్తి అవుతుంది.

(a) పృథివి – గంధ తన్మాత్ర – వాసన.

(b) జలము – రస తన్మాత్ర – రుచి.

(c) అగ్ని (తేజస్సు) – రూప తన్మాత్ర – రూపము.

(d) వాయువు – స్పర్శ తన్మాత్ర – స్పర్శ.

(e) ఆకాశము – శబ్ద తన్మాత్ర – శబ్దము.

4. పంచ భూతముల అన్వయ రూపము – ఈ పంచ భూతముల గుణములను తెలుసుకొనుట. పంచ భూతముల గుణములను తెలుసుకుంటే నాలుగవ దశ పూర్తి అవుతుంది. ఈ సృష్టిలో ఉన్న ప్రతి భూతములో, ప్రతి వస్తువులోను తప్పనిసరిగా మూడు గుణములు ఉన్నాయి. **1. సత్త్వ గుణము** – జ్ఞానము, ఆనందము, సుఖము. **2. రజో గుణము** – క్రియ,

ప్రేరణ, కోరిక, దుఃఖము. **3. తమో గుణము** – వ్యామోహము, బద్ధకము, హింస.

5. పంచ భూతముల అర్ధవత్త్వము – ఈ సృష్టిలో ఉండే పంచ భూతముల, వస్తువులలో ఉండే జ్ఞానము, ఆనందము, సుఖము, ప్రేరణ, కోరిక, దుఃఖము, వ్యామోహము, బద్ధకము, హింస అనే లక్షణముల ద్వారా కలిగే ప్రయోజనము ఏమిటి అని ఆలోచిస్తే, ఆ భూతములు, వస్తువుల ద్వారా జీవులకు భోగము (సుఖము, దుఃఖము) లేదా అపవర్గము (మోక్షము) కలుగుతాయి.

ఈ పంచ భూతములు, వస్తువులు త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి ద్వారా కలిగినవి. అనగా త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి అసలైన అర్ధవత్త్వము. ప్రకృతి భోగము (సుఖము, దుఃఖము) లేదా అపవర్గము (మోక్షము) కలిగిస్తుంది. ఈ భోగ, అపవర్గములను కలిగించుటకు ప్రకృతి తనంతట తాను సత్త్వము, రజస్సు, తమస్సు అనే మూడు గుణములుగా చీలిపోయింది. ప్రకృతి తనలో ఉండే ప్రయోజనములను జీవులకు కలిగించాలి ఉద్దేశముతో, తనలో ఉండే లక్షణములను ఈ మూడు గుణములకు పారేటట్లు చేసింది. అన్వయ రూపముగా పనిచేస్తున్న ఈ మూడు గుణములు వస్తువులను ఉత్పత్తి చేసే క్రమములో మొదట సూక్ష్మమైన పంచ తన్మాత్రలను

ఉత్పత్తి చేశాయి. తరువాత ఆ పంచ తన్మాత్రల ద్వారా పంచ స్థూల భూతముల స్వరూపములను ఉత్పత్తి చేశాయి. ఆ పంచ భూతముల నుండి అన్ని వస్తువులను ఉత్పత్తి చేశాయి. ఈ అన్ని వస్తువులలో ఈ మూడు గుణముల ప్రభావము ఉంటుంది.

పంచ భూతముల 1. స్థూల రూపము, 2. స్వరూప రూపము, 3. సూక్ష్మ రూపము, 4. అన్వయ రూపము, 5. అర్థవత్త్వము పూర్తిగా అవగాహన చేసుకొని, ఆ అంశముల మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే, పంచ భూతముల మీద జయము లభిస్తుంది. అప్పుడు మనకు పంచ భూతముల మీద జయము లభిస్తుంది, పంచ భూతములు మనము చెప్పినట్లు చేస్తాయి. అప్పుడు ఆ సాధకుడు పంచ భూతముల నుండి మనము భోగములను (సుఖము, దుఃఖము) విసర్జించి, జ్ఞానము, అపవర్గము (మోక్షము) పొందవచ్చు.

46. తతోఽణిమాదిప్రాదుర్భావ కాయసంపత్తద్ధర్మానభిఘాతశ్చ

తతః అణిమాది ప్రాదుర్భావ కాయ సంపత్ తద్ ధర్మా అనభిఘాతశ్చ - పంచ భూతముల 1.

స్థూల రూపము, 2. స్వరూప రూపము, 3. సూక్ష్మ రూపము, 4. అన్వయ రూపము, 5. అర్ధవత్త్వము మీద ఐదు సంయమములు చేసుకున్నట్లయితే, పంచ భూతముల మీద జయముతో బాటు, అష్ట మహా సిద్ధులు లభిస్తాయి - **1. అణిమ** – పరమాణువు కంటె సూక్ష్మముగా మారుట, **2. మహిమ** – మొత్తము ఆకాశము అంతా వ్యాపించినట్లుగా శరీరమును పెంచుట, **3. గరిమ** – శరీరము ఎవరూ ఎత్తలేనంత బరువుగా ఉండుట, **4. లఘిమ** – శరీరము గాలిలో ఎగిరేలా తేలికగా ఉండుట, **5. ప్రాప్తి** – ఉన్న చోటు నుండి ఎక్కడ ఉన్న వస్తువునైనా ముట్టుకోగలుగుట (చంద్రుడికి చేతితో ముట్టుకోగలరు), **6. ప్రాకామ్యము** – ఏ భూతములోనైనా, వస్తువులలోనైనా కావలసినట్లు సంచరించుట, **7. ఈశత్వము** - పంచ భూతములను నిర్దేశించగల, ఆదేశించగల, అనే సామర్ధ్యము లభిస్తుంది, **8. వశిత్వము** – పంచ భూతములు మనము ఇష్టము వచ్చినట్లు మార్చగలిగే లేదా మనలను ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఉండేలా సామర్ధ్యము. యోగికి శరీరమునకు సంబంధించిన కొన్ని విశేషమైన సిద్ధులు కలుగుతాయి (47 వ సూత్రములో వివరించారు). పంచ భూతములకు సంబంధించిన ధర్మములు సాధకుడిని (సిద్ధుడిని) అడ్డుకోవు. అందుచేత సిద్ధుడు అన్ని భూతములలో నిరభ్యంతరముగా వ్యవహరించ వచ్చును.

పంచ భూతముల స్థూల రూపము మీద సంయమమును సాధిస్తే - 1. అణిమ, 2. మహిమ, 3. గరిమ, 4. లఘిమ, 5. ప్రాకామ్యము, 6. ప్రాప్తి అనే సిద్ధులు లభిస్తాయి. పంచ భూతముల స్వరూపము మీద సంయమమును సాధిస్తే – ఈశత్వము అనే సిద్ధి లభిస్తుంది. పంచ భూతముల సూక్ష్మ రూపము మీద సంయమమును సాధిస్తే వశిత్వము అనే సిద్ధి లభిస్తుంది. పంచ భూతముల అన్వయము మీద సంయమమును సాధిస్తే – కామాయ సాయిత్వము – సిద్ధుడు తనకు తోచినట్లుగా పంచ భూతముల అమరికను, నిర్మాణమును మార్చగలిగే సామర్థ్యము అనే సిద్ధి లభిస్తుంది (ఈ సిద్ధి ఉన్నా సాధారణముగా ఎవరూ తన ఇష్టము వచ్చినట్లు మార్చరు). పంచ భూతముల అర్థవత్త్వము మీద సంయమమును సాధిస్తే – పంచ భూతములు మార్చగలిగే సామర్థ్యము ఉన్నా, పంచ భూతములు ఎలా ఉంటే భోగము, అపవర్గము సరిగ్గా కలుగుతాయి అనే అవగాహన ఉండుటచేత, పంచ భూతములను వేరే విధముగా మార్చరు.

తద్ ధర్మ అనభిఘాతశ్చ – ఈ సిద్ధిని సాధించిన సిద్ధుడికి పంచ భూతములతో సామాన్య మానవులకు కలిగే అడ్డంకులు కలగవు. భూమి (గోడ, రాయి, చెట్టు, పర్వతము) సామాన్య మానవులను

అడ్డుకుంటుంది. కాని సిద్ధుడు గోడలో రాయిలో, చెట్టులో, పర్వతములో నుండి వెళ్లిపోగలడు. జలము మానవ శరీరమును క్లేదనము (వదులు, చీకిపోవుట) చేస్తుంది. తేజస్సు (అగ్ని) అన్ని వస్తువులను దహించి బూడిద చేస్తుంది. వాయువు వస్తువును ఒక చోట నుండి మరొక చోటుకి కదిలిస్తుంది. ఆకాశములో ఉన్నవాళ్లు అందరికీ కనిపిస్తారు (అనావరణము). ఒక్కొక భూతమునకు ఒక్కొక్క లక్షణము (అభిఘాతము) ఉంది. సిద్ధుడు ఈ లక్షణములకు లోనుకాడు. యోగి పై స్థాయి సాధనకు ఈ సిద్ధులు సహకరిస్తాయి.

47. రూపలావణ్యబలవజ్రసంహననత్వాని కాయసంపత్

రూప లావణ్య బల వజ్ర సంహననత్వాని కాయ సంపత్ - 46 వ సూత్రములో శరీరమునకు సంబంధించిన కొన్ని విశేషమైన సిద్ధులు కలుగుతాయని చెప్పారు. ఈ సూత్రములో ఆ సిద్ధులను వివరిస్తున్నారు. యోగి తాను అనుకున్నప్పుడు తన శరీరములో ఈ క్రింద సిద్ధులను ప్రదర్శించగలడు:

రూపము – యోగి శరీరము అసాధారణమైన రూపము, తేజస్సుతో వెలిగిపోతూ ఉంటాడు.

లావణ్యము – యోగి శరీరములోని అన్ని అవయవములు పొందికగా, అందముగా చక్కగా అమరి తేజస్సుతో ఆకర్షణీయముగా ఉంటుంది.

బలము – యోగి శరీరము ధృఢముగా, ఏనుగు కంటె బలముగా తయారవుతుంది.

వజ్ర సంహననత్వమ్ – యోగి శరీరము వజ్రము వలె సాంద్రముగా, బయట వస్తువులను (ఆయుధములను) శరీరము లోపలికి రానీయకుండా కఠినముగా, ఏ మలినములు లేకుండా స్వచ్ఛముగా ఉంటుంది.

48. గ్రహణస్వరూపాస్మితాన్వయార్థవత్త్వసంయమా దింద్రియజయః

గ్రహణ స్వరూప అస్మిత అన్వయ అర్థవత్త్వ సంయమాద్ ఇంద్రియ జయః – ఇంద్రియములకు కూడా ఐదు రూపములు ఉన్నాయి – 1. గ్రహణము, 2. స్వరూపము, 3. అస్మిత, 4. అన్వయ, 5. అర్థవత్త్వము. ఈ ఐదు రూపములను సమగ్రముగా అవగాహన చేసుకొని, ఆ ఐదు రూపముల మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము)

సాధించినట్లయితే, ఇంద్రియ జయము అనే సిద్ధి కలుగుతుంది.

1. గ్రహణము – తెలివి, జ్ఞానము గ్రహించుట - పంచ జ్ఞానేంద్రియములకు (గ్రాహకములు - గ్రహించేవి) 1. శ్రోత్రేంద్రియమునకు (చెవి) శబ్దము, 2. త్వక్ (చర్మము) ఇంద్రియమునకు స్పర్శ, 3. చక్షు (కళ్ళు) ఇంద్రియమునకు రూపము, 4. రసనేంద్రియమునకు (నాలుక) రసము (రుచి), 5. ఘ్రాణేంద్రియమునకు (ముక్కు) గంధము (వాసన) వాటికి సంబంధించిన గ్రాహ్యములను (ప్రాపించక విషయములను) గ్రహించే, తెలుసుకునే (జ్ఞానము) సామర్థ్యము కలిగి ఉన్నాయి. గ్రాహకమైన ఇంద్రియము, గ్రాహ్యమైన విషయములను తెలుసుకుంటుంది. గ్రాహకమైన ఇంద్రియము యొక్క రూపము, స్వభావము గ్రహణము (ఇంద్రియము చేసే పని). కేవలము గ్రాహకమునకు (ఇంద్రియమునకు), గ్రాహ్యమునకు (వస్తువుకు) సంబంధము ఏర్పడినంత మాత్రాన గ్రహణము జరగదు. మనస్సు లేకుండా తెలివి (జ్ఞానము) పుట్టదు కాబట్టి, ఇంద్రియమునకు మనస్సు కూడా కలవాలి. గ్రాహకమైన ఇంద్రియమునకు, అసలైన గ్రాహకమైన మనస్సు కూడా తోడైతేనే, గ్రహణము (తెలివి, జ్ఞానము) పూర్తిగా జరుగుతుంది. ఇంద్రియము, మనస్సు కలిసి

గ్రహణము చేస్తాయి. ఇంద్రియములకు సంబంధించిన స్థూల రూపములు గ్రహణములు.

2. స్వరూపము – తన్మాత్రలు - ఇంద్రియములకు సంబంధించిన శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు సామాన్య స్వరూపములను అహంకారము ద్వారా సృష్టి చేస్తోంది. సామాన్య అంశములు, సామాన్యముతో పూర్తికావు కాబట్టి **"నిర్విశేషమ్ న సామాన్యమ్"** – సామాన్యము విశేషము లేకుండా సామాన్యము ఉండలేదు కాబట్టి, ఈ సామాన్య అంశములైన శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములలో ఉండే ఎన్నెన్నో విశేషములను అన్నీ తెలుసుకోవాలి అని విశేష అంశముల కోసము పరుగులుపెట్టుతున్నాయి.

3. అస్మిత – అహంకారము - ఇంద్రియములు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధముల విషయములను ఎవరి కోసము తెస్తున్నాయి? దీనికి జవాబు – జీవాత్మ, శరీరము **"నేను"** (అహంకారము) అనే భ్రమలో ఉంటుంది కాబట్టి, ఆ శరీరములో ఉండే ఇంద్రియములను **"నావి"** అని భావిస్తుంది. ఆ ఇంద్రియములు తీసుకువచ్చే గ్రాహ్యాములు (విషయములు) **"నేను"** - అనుభవించుటకు, నా కోసము తెస్తున్నాయి (నేను చూశాను, నేను విన్నాను – జీవుడు తినడు) అనే భ్రమలో జీవాత్మ ఉంటుంది.

ఆ ఇంద్రియములలో అంతర్లీనముగా జీవాత్మ యొక్క "**నేను**" అనే భావన (అహంకారము) ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది. ఇంద్రియములలో (మనస్సు లేదా బుద్ధి లేదా జీవాత్మ నుండి) "**నేను**" అనే భావన (అహంకారము) లేకపోతే ఇంద్రియములు పనిచేయలేవు. త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి నుండి పరిణామము చెందిన మహత్తత్త్వము, మహత్తత్త్వము నుండి పరిణామము చెందిన అహంకారము తత్త్వము, అహంకార తత్త్వము నుండి పరిణామము చెందిన పంచ తన్మాత్రలు (శబ్ద, రస, రూప రస, గంధములు) ఈ ఇంద్రియములకు మూల కారణము. అందుచేత ఇంద్రియముల సూక్ష్మ రూపము అస్మిత (అహంకార తత్త్వము).

4. అన్వయ – మూడు గుణముల పొందిక కలయిక - ప్రతి ఇంద్రియములో త్రిగుణాత్మకమైన మూల ప్రకృతి యొక్క సత్త్వము, రజస్సు, తమస్సు గుణముల ప్రభావము ఉంది. అందుచేత ఇంద్రియముల పనుల ద్వారా ఏదో ఒక సుఖము, దుఃఖము, వ్యామోహము కలుగుతాయి. ఇంద్రియములలో ఈ మూడు గుణముల స్వభావములు ప్రతిబింబిస్తున్నాయి (సత్త్వ గుణము – ప్రకాశము, జ్ఞానము కలిగించుట - వస్తువులను తెలుసుకొనుట, రజో గుణము – క్రియలను

ప్రేరేపించుట – ఇంద్రియములు వస్తువుల వైపు పరిగెత్తుతున్నాయి, తమో గుణము – స్థితి - ఆ వస్తువుల మీద వ్యామోహము పెంచుతుంది, లేదా కొంతసేపటికి ఇంద్రియములు అలిసిపోయి ఇక చాలు లేదా వద్దు అనేలా చేస్తుంది). ఈ విధముగా ఇంద్రియములలో మూడు గుణముల అన్వయము (పొందిక, కలిసి) ఉంది.

5. అర్థవత్త్వము – ప్రయోజనము - ఇంద్రియముల ద్వారా ఏదో ఒక ప్రయోజనము కలుగుతుంది. ఇంద్రియములు తమ, తమ విషయములను శరీరము లోపలకి తీసుకువచ్చి జీవుడికి సమర్పిస్తున్నాయి. దాని ద్వారా జీవుడికి భోగములు (సుఖము లేదా దుఃఖము లేదా వ్యామోహము) కలగచేస్తున్నాయి. చాలా తక్కువగా కొన్ని సందర్భములలో అపవర్గము (మోక్షము) కూడా కలిగించుటకు తోడ్పడుతున్నాయి. జీవుడికి అర్థవత్త్వము (ప్రయోజనము – భోగము లేదా అపవర్గము) కలగచేయుట మూల ప్రకృతి (ప్రధానము) స్వభావము. దానికి తగినట్టుగా మూల ప్రకృతి (ప్రధానము) నుండి పరిణామములు చెంది ఇంద్రియములు పుట్టాయి కాబట్టి, ఇంద్రియములలో అర్థవత్త్వము స్పష్టముగా కనిపిస్తున్నాయి.

49. తతో మనోజవిత్వం వికరణభావః ప్రధానజయశ్చ

తతో మనోజవిత్వం వికరణభావః ప్రధాన జయశ్చ:

మనోజవిత్వం - ఇంద్రియములకు సంబంధించిన ఐదు రూపములను (1. గ్రహణము, 2. స్వరూపము, 3. అస్మిత, 4. అన్వయ, 5. అర్థవత్త్వము) సంయమము ద్వారా సాధిస్తే, ఇంద్రియ జయముతో బాటు, మనోజవిత్వము (మనస్సుతో సమానమైన వేగముగా శరీరము కూడా వెళ్లగలిగే సామర్థ్యము – ఆంజనేయ స్వామి మహేంద్ర పర్వతము నుండి లంకలో త్రికూట పర్వతము మీదకు ఒక్క గెంతుతో వెళ్లగలిగారు – **"మనోజవం మారుత తుల్య వేగం"** – మనస్సుకు ఎంత వేగము ఉందో అంత వేగము కలిగిన ఆంజనేయ స్వామి) అనే సిద్ధి కలుగుతుంది.

వికరణభావః – సామాన్య మానవుల ఇంద్రియములు శరీరములోనే ఉంటూ పని చేయగలవు. శరీరము బయట ఉండి పనిచేయలేవు. కాని వికరణభావః సిద్ధి కలిగిన యోగి యొక్క ఇంద్రియములకు యోగి శరీరమును విడిచిపెట్టి, శరీరము బయట ఉండి కూడా వాటి పని చేయగల సామర్థ్యము కలుగుతుంది. అప్పుడు ఆ యోగి వస్తువు

యొక్క దేశ, కాల, పరిమాణ, వికారములతో నిమిత్తము లేకుండా – 1. చాలా దూరములో ఉండే వస్తువులను, విశేషములను చూడగలడు లేదా తెలుసుకోగలడు. 2. భూత, భవిష్యత్ కాలములలో ఉండే లేదా ఉండబోయే వస్తువులను, విశేషములను కూడా చూడగలడు లేదా తెలుసుకోగలడు. 3. ఎంత సూక్ష్మమైన వస్తువులనైనా లేదా విశేషములైనా చూడగలడు లేదా తెలుసుకోగలడు. 4. ప్రకృతి యొక్క వికారములు అన్ని గ్రహించి, అన్ని రకముల వస్తువులను, విశేషములను తెలుసుకోగల సామర్థ్యము కలుగుతుంది.

ప్రదాన జయము (అంతిమ జయమైన మూల ప్రకృతి లేదా ప్రధానము మీద జయము). ఇంద్రియ జయము కోసము చేసే సంయమములలో 4 వ అన్వయము (ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములు) మీద సంయమము మరియు 5 వ అర్థవత్త్వము (ప్రకృతి యొక్క ప్రయోజనము) మీద సంయమము మూల ప్రకృతి (ప్రధానము) మీద సంయమముగా అయిపోయింది. అందుచేత మూల ప్రకృతి (ప్రధానము) మీద జయము అనే సిద్ధి కూడా లభిస్తుంది.

భగవద్గీత – 2-67 – "ఇన్ద్రియాణాం హి చరతాం యన్మనో'నువిధీయతే । త దస్య హరతి

ప్రజ్ఞాం వాయు ర్నావ మివామ్భసి" – ఇంద్రియములు వాటి, వాటి విషయముల వైపు పరుగులు పెడుతున్నాయి. ఇంద్రియములతో కలిసి మనస్సు కూడా ప్రాపించక వస్తువులు, విషయముల వైపు పరుగులు పెడుతోంది. తుఫాను సమయములో సముద్రము మధ్యలో ఉన్న నౌక ఇటు అటు కొట్టుకుపోతూ గమ్యము ఎలా చేరలేదో, అలాగే ఇంద్రియములు, మనస్సు ప్రాపించక వస్తువులు, విషయముల వైపు పరుగెత్తుతూ, వాటి ప్రజ్ఞ (తత్త్వ జ్ఞానమును సాధించగల సామర్థ్యము) తగ్గిపోయి వాటి గమ్యమైన తత్త్వ జ్ఞానము పొందలేకపోతున్నాయి. దాని వలన ఇంద్రియములకు, మనస్సుకు ఉన్న ప్రజ్ఞ కుంటుపడుతోంది. అందుచేత ఇంద్రియ జయము తప్పనిసరి.

50. సత్త్వపురుషాన్యతాఖ్యాతిమాత్రస్య సర్వభావాధిష్ఠాతృత్వం సర్వజ్ఞాతృత్వం చ

సత్త్వ పురుష అన్యతా ఖ్యాతిః మాత్రస్య సర్వభావ అధిష్ఠాతృత్వం సర్వజ్ఞాతృత్వం చ - యోగ సాధకుడు భూత, ఇంద్రియ, ప్రధాన (జయముల సిద్ధులను అనుభవిస్తూ తృప్తి పడకుండా, ప్రకృతి యొక్క సత్త్వ గుణము ద్వారా కలిగిన తన మనస్సుకి, జీవాత్మకు (పురుషుడుకు) మధ్య ఉండే తేడాను తెలుసుకునే సాధన

చేసుకున్నట్లయితే, సత్త్వ (మనస్సు) పురుష (జీవుడు) అన్యతా (బేధము) ఖ్యాతిః (విజ్ఞానము, కీర్తి) ఏర్పడుతుంది. తరువాత సత్త్వ పురుష అన్యతా ఖ్యాతిని మాత్రమే (ఏ ఇతర భావములు లేకుండా) నిలపెట్టుకునే సాధనను చేసుకున్నట్లయితే, **సర్వభావ అధిష్ఠాతృత్వం** (సృష్టిలో మూల ప్రకృతి ద్వారా సృష్టించబడే ప్రతి అంశమును మరియు మూల ప్రకృతి మీద అధికారమును ఆ సిద్ధుడికి సమర్పించుకుంటుంది) మరియు **సర్వజ్ఞాతృత్వం** (మూల ప్రకృతి ద్వారా సృష్టించబడే ప్రతి అంశమును పూర్తిగా తెలుసుకోగలిగే జ్ఞానము) అనే రెండు సిద్ధులు కలుగుతాయి.

సత్త్వము (మనస్సు) ఎక్కడ నుండి వచ్చింది?, మనస్సు లక్షణములు ఏమిటి?, ఎప్పుడు తన పనులు మొదలుపెట్టింది?, ఎప్పుడు మనస్సు జీవుడితో కలిసింది?, జీవుడిని మనస్సుతో ఎలా ఏకము చేసింది? అనే వివరములు అన్నీ తెలుసుకునే సాధన చేసుకుంటూ, మరొక వైపు పురుషుడు (జీవుడు) ఎవరు?, పురుషుడు స్వరూపము, లక్షణములు ఏమిటి? పురుషుడు ఎక్కడ నుండి ఎందుకు వచ్చాడు?, ఏమి చేస్తున్నాడు?, ఏమి చేయాలి? అనే విషయములు తెలుసుకుంటూ సాధన చేస్తే మనస్సుకి, జీవాత్మకు (పురుషుడుకు) మధ్య ఉండే తేడా అర్థమవుతుంది.

అప్పుడు సత్త్వ పురుష అన్యతా ఖ్యాతి అనే వివేకము కలుగుతుంది. ఈ వివేకమును నిలపెట్టుకొంటూ, సత్త్వ పురుష అన్యతా ఖ్యాతి మీద మాత్రమే పై స్థాయి సాధన ముందుకు సాగిస్తే, ఆ సాధకుడికి **సర్వభావ అధిష్ఠాతృత్వం** (సృష్టిలో మూల ప్రకృతి ద్వారా సృష్టించబడే ప్రతి అంశమును మరియు మూల ప్రకృతి మీద అధికారమును ఆ సిద్ధుడికి సమర్పించుకుంటుంది) మరియు **సర్వజ్ఞాతృత్వం** (మూల ప్రకృతి ద్వారా సృష్టించబడే ప్రతి అంశమును పూర్తిగా తెలుసుకోగలిగే జ్ఞానము) అనే రెండు గొప్ప సిద్ధులు కలుగుతాయి.

ఏ సిద్ధి పరిపూర్ణమైన సిద్ధి కాదు. ఈ సిద్ధులు విఘ్నములు కలిగిస్తాయి. సాధకుడిని పై సాధన చేయకుండా చేస్తాయి. కాబట్టి ఈ సిద్ధులతో తృప్తి పడి ఆగిపోకుండా, వాటి మీద దృష్టి పెట్టకుండా పై, పై సాధన కొనసాగించాలి.

51. తద్వైరాగ్యాదపి దోషబీజక్షయే కైవల్యమ్

తద్ వైరాగ్యాదపి దోష బీజ క్షయే కైవల్యమ్ – ఈ సిద్ధుల మీద, ప్రాపించక వస్తువులు, విషయములు, భోగములు మీద కూడా వైరాగ్యమును పెంచుకొని, సత్త్వ పురుష అన్యతా ఖ్యాతి (మనస్సు వేరు, జీవాత్మ వేరు అనే వివేకము) మీదే దృష్టి పెట్టి, సాధన

కొనసాగిస్తే, అది ఒక మహా జ్యోతిగా/జ్వాలగా జ్వలిస్తూ. ఆ జ్వాలలో మనలో ఉండే దోషముల (జీవులు పడే కష్టములకు మూలమైన క్లేశములు – అవిద్య – అజ్ఞానము, అస్మిత – అహంకారము - ఈ శరీరమే నేను అనే భ్రమ, రాగము - కోరికలు, ద్వేషము, అభినివేశము – నేను ఉండాలి) బీజములు (మరలా కొత్తగా క్లేశములు పుట్టకుండా) పూర్తిగా దగ్ధమై బూడిద అయిపోయి ప్రకృతితో (మనస్సుతో) సంబంధము తెగిపోయి, ఆ జీవుడు కేవలముగా (ఒక్కడే పరిశుద్ధముగా) మిగిలి, పరమ ప్రయోజనమైన కైవల్యము సిద్ధిస్తుంది.

ఈ కైవల్యమే అంతిమ పరమ ప్రయోజనము. ఈ ప్రయోజనము కోసమే ఇంత సాధన అవసరము. లౌకిక భోగములను కోరుకునే (కోరిక అనే రజో గుణము ప్రభావము ఉంది కాబట్టి) వ్యక్తి అపవర్గమునకు (మోక్షమునకు) అర్హుడు కాడు. లౌకిక భోగములను ద్వేషించే వ్యక్తి కూడా (ద్వేషము అనే తమో గుణము ప్రభావము ఉంది కాబట్టి) అపవర్గమునకు (మోక్షమునకు) అర్హుడు కాడు. దేనిమీదా ఏ విధమైన రాగ, ద్వేషములు లేకుండా వైరాగ్యమును పొంది, జీవుడి అంతిమ లక్ష్యమైన మోక్షము మీదే తీవ్రమైన ఆసక్తి (ముముక్షుత్వము) ఉన్న జీవుడు అపవర్గమునకు (మోక్షమునకు) అర్హుడు. పూర్తిగా

వైరాగ్యము కలిగినప్పుడే కైవల్యమునకు (మోక్షమునకు) అర్హత లభిస్తుంది.

52. స్థాన్యుపనిమంత్రణే సంగస్మయాకరణం పునరనిష్టప్రసంగాత్

స్థాన్యుపనిమంత్రణే సంగ స్మయ అకరణం పునర్ అనిష్ట ప్రసంగాత్ - ఈ లోకములో ఉండే భోగములు తాత్కాలికములు, నాకు వద్దు అని నిర్ణయించుకొని, పై స్థాయి యోగ సాధనతో ఊర్ధ్వ లోకములు వెళ్లితే, అక్కడ దేవతలు తమ స్థానముల నుండి లేచి ఎదురు వెళ్లి ఆహ్వానించి, "**ఇహ ఆశ్రతాం, ఇహ రమ్యతాం, కమనీయోయం భోగః, కమనీయోయం కన్యాం, రసాయన మిదం జరామృత్యుం బాధతే, వైయాహత ఇదం యానం, అమీ కల్ప ద్రుమాః, దివ్యే శ్రోత్ర చక్షుసే, వజ్రోపమకాయః**" – మేము కూర్చొన్న స్థానములో నీవు కూడా కూర్చో, మేము అనుభవిస్తున్న భోగములను నీవు కూడా అనుభవించు. ఈ భోగములు మనోహరమైనవి, నీకు అనుకూలముగా ఉండే సుందరమైన అప్సరసలు ఉన్నారు, ఇక్కడ దొరికే అమృతము, నీకు ముసలితనము, మృత్యువు అనే బాధలు కలగనీయదు. ఇక్కడ ఉన్న విమానములలో ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఎక్కడికి కావాలంటే అక్కడికి వెళ్ళవచ్చు. నీవు ఏది కోరితే దానిని ఇచ్చే

కల్ప వృక్షములు ఉన్నాయి. నీకు కావలసిన విషయములను చెప్పే సిద్ధులు, మహర్షులు ఇక్కడ ఉన్నారు. నీ చెవులు, కళ్ళు దివ్యముగా మారిపోయాయి, ఎక్కడెక్కడో ఉండే అద్భుతములను వినగలుగుతావు, చూడగలుగుతావు. మిగిలిన ఇంద్రియములతో కూడా అద్భుతమైన విషయములను గ్రహించగలుగుతావు. నీ శరీరము వజ్రములా చాలా బలముగా ఉంటుంది. నీవు కూడా ఈ దివ్యమైన భోగములను మాతో కలిసి అనుభవించమని ఆహ్వానిస్తారు. ఆ భోగముల మీద ఏ విధమైన ఆసక్తి కలగనీయకూడదు. "నేను ఈ భోగములను సంపాదించుకున్నాను, దేవతలు నన్ను ఈ దివ్యమైన భోగములను అనుభవించమని ఆహ్వానిస్తున్నారు", అనే అహంకారము కలగనీయకూడదు. భూలోకములో ఉన్న భోగముల మీద వైరాగ్యము పెంచుకొని నాకు వద్దు అని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు, పై లోకములలో ఉండే ఆ దివ్యమైన భోగముల కూడా తాత్కాలికములు, శాశ్వతములు కావు. ఈ అశాశ్వతమైన భోగములు నాకు వద్దు అని నిర్ణయించుకోవాలి. లేకపోతే క్రిందకు దిగజారిపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

యోగ సాధకులను నాలుగు విధములుగా ఉంటారు –

1. ప్రథమ కల్పితః – ఈ సాధకులు ప్రారంభ దశలో ఉంటారు. వారి లక్ష్యము చాలా దూరములో మినుకుమినుక్కు మంటూ కనిపిస్తూ ఉంటుంది. వీళ్ళకు శాస్త్ర జ్ఞానము తప్ప, లక్ష్యము గురించి పూర్తి అవగాహన ఉండదు. వీళ్ళకు వైరాగ్యము యొక్క ప్రాముఖ్యత పూర్తిగా తెలియదు. వీళ్ళకు భోగములు, సిద్ధులు శాశ్వతము కాదు, కాబట్టి భోగముల మీద, కలగబోయే సిద్ధుల మీద ఆసక్తి లేకుండా వైరాగ్యమును పెంచుకోవాలి అని చెప్పాలి. వీళ్ళు సాధన కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.

2. మధు భూమికః – ఈ సాధకులకు కొన్ని చిన్న, చిన్న ఫలితములు పొంది ఉంటారు. ఆ ఫలితముల మధుర అనుభవములు అనుభవించి ఉంటారు. వీరి జ్ఞానము, ప్రజ్ఞ మొదటి దశ సాధకుల కంటె కొంచము పై స్థాయిలో ఉంటుంది. వీళ్ళకు ఆకర్షణీయమైన భోగములు అందుబాటులో ఉంటాయి. వీళ్ళు ఆ భోగములకు ఆకర్షితులై క్రిందకు దిగజారిపోయే ప్రమాదము ఉంది. అందుచేత వీళ్ళకు వైరాగ్యము యొక్క ప్రాముఖ్యత గట్టిగా నొక్కి చెప్పవలసిన వాళ్ళు వీళ్ళు సాధన కొనసాగిస్తూ ఉండాలి. ఈ 52 వ సూత్రము వీళ్ళకు వర్తిస్తుంది.

3. ప్రజ్ఞా జ్యోతిః – ఈ సాధకులు భూత జయము, ప్రధాన జయము, ఇంద్రియ జయము

సాధించి, లక్ష్యమునకు చాలా దగ్గరలో ఉంటారు, వీళ్ళకు లక్ష్యము మీద పూర్తి అవగాహన ఉంటుంది. వీళ్ళు వైరాగ్యము యొక్క ప్రాముఖ్యత పూర్తిగా తెలుసుకున్న వాళ్ళు. అందుచేత వీళ్ళకు భోగముల మీద ఆసక్తి ఉండదు. ఇంకా కొంచము సాధన చేయవలసిన వారు.

4. అతి క్రాంత భావనీయః - ఈ సిద్ధులు పరిపూర్ణమైన సిద్ధిని పొందిన వారు. వీళ్ళు పూర్తి వైరాగ్యము కలిగిన వాళ్ళు. వీళ్ళు సాధించవలసినది ఇంకేమీ లేదు, కైవల్యమును పొందిన వారు..

ముండకోపనిషత్ – 1-2-6 – "ఏహ్యేహీతి తమాహుతయః సువర్చసః సూర్యస్య రశ్మిభి ర్యజమానం వహన్తి । ప్రియాం వాచమభివదన్త్యో2ర్చయన్త్య ఏష వహ పుణ్యః సుకృతో బ్రహ్మలోకః", **1-2-7 – "ప్లవా హ్యేతే అదృఢా యజ్ఞరూపా అష్టాదశో క్త మవరం యేషు కర్మ । ఏతచ్ఛ్రేయో యే2భినన్దన్తి మూఢా జరామృత్యుం తే పునరేవాపి యన్తి"** - ఈ లోకములో చేసుకున్న పుణ్య కర్మలు, సాధన ఫలితముగా ఆ సాధకుడితో నీకు బ్రహ్మ లోకము ప్రాప్తమైనది. "ఇటురండి, ఇటురండి" అని స్వాగతము పలుకుతారు. నీ వచ్చి ఈ భోగములు అనుభవించు, అని సూర్య రశ్మి కిరణముల ద్వారా ఆ లోకములకు

తీసుకెళ్లుతారు. ఈ అష్టాదశములైన అత్యల్పములైన పుణ్య కర్మలు దేనిని భరించుచున్నావో, అట్టి యజ్ఞ రూపమైన ఈ నావ ప్రవాహములో దృఢమైనది కాదు, అశాశ్వతములే. కావున నమ్మదగినది కాదు. మూఢులు దీనినే తమ పరమాధారముగా నమ్మి, మరలా నీ జనన మరణ రూప సంసార సాగరములో పడిపోతున్నారు.

53. క్షణతత్క్రమయోః సంయమాద్వివేకజం జ్ఞానమ్

క్షణ తత్ క్రమయోః సంయమాద్ వివేకజం జ్ఞానమ్ - క్షణము అనే అతి సూక్ష్మమైన కాలము, ఆ క్షణముల క్రమమును (ఒక క్షణము తరువాత మరొక క్షణము, మరొక క్షణము తరువాత ఇంకొక క్షణము అనే క్షణముల వరుసను) పూర్తిగా అవగాహన చేసుకొని, వాటి మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే, వివేకము ద్వారా అతి స్వచ్ఛమైన జ్ఞానము కలుగుతుంది.

కాల గణనము పద్ధతిలో మొదట అనంతముగా ఉండే, ఆది, మధ్యమము, అంతము లేని ఒక "మహా కాలము" అని నిర్ణయించి, ఆ మహా కాలమును మరలా విభాగము చేయుటకు సూర్య గమనమును

అనుసరించి సూర్య మానము (సూర్యోదయము నుండి మరలా సూర్యోదయము వరకు ఒక రోజుగా), చంద్ర గమనమును అనుసరించి (చంద్రుని తిథులను అనుసరించి ఒక తిథి ఒక రోజుగా) చంద్ర మానము అనే రెండు కాల గణన పద్ధతులు ఉన్నాయి.

కాని ఈ సూత్రములో కాలములో అతి సూక్ష్మమైన భాగమైన క్షణము అనే కాలమును నిర్ణయించి, ఈ కాలముతో, పైన చెప్పిన ఏ విధమైన కాల గణనము లేకపోయినా, అన్ని వ్యవహారములు చేసుకోవచ్చు, సంయమమును సాధించే విధానము కూడా తెలుసుకోవచ్చు. ఏ గణనము పాటించేవాళ్లైనా ఈ క్షణము అనే అతి సూక్ష్మమైన కాలమును ఒప్పుకోవలసినదే. ఈ ప్రపంచములో ఏ వస్తువునైనా ముక్కలు, ముక్కలు చేసుకుంటూ పోతే, ఆఖరికి అతి సూక్ష్మమైన పరమాణువు దగ్గర ఆగిపోతుంది. ఈ పరమాణువులు ఒక దానితో మరొకటి కలిసి వివిధ రూపములు ఏర్పడినట్లుగా, ఈ క్షణములు కూడా ఒకదానితో మరొకటి కలిసి అనంత కాలము లేదా మహా కాలము ఏర్పడుతుంది. ఈ పరమాణువులకు, క్షణమునకు సంబంధము ఉంది. పరమాణువులు చలన శీలమైనవి కాబట్టి, ఒక పరమాణువు ఒక చోటు నుండి మరొక చోటుకి కదులుటకు ఎంత సమయము పడుతుందో అంత సూక్ష్మమైన కాలమును ఒక

క్షణము అని నిర్ణయించుకోవాలి. ఈ సూక్ష్మమైన క్షణములు ఒకదాని తరువాత మరొకటి పుట్టుకొస్తూ ఉంటాయి. అలా ఆ క్షణముల క్రమము (స్థూల కాలము) ఆగకుండా వరసగా పారుతూ ఎంత దూరమైనా వెళ్ళుతూ ఉంటుంది. ఆ క్షణముల వరసలో చిన్న, చిన్న భాగములుగా చేసి కాలమును నిర్ణయించుకోవచ్చు. ఈ క్షణముల సముదాయములను వరుసగా పెంచుకుంటూ ఇతర కాలములను (స్థూల కాలము - గంట, రోజు మొదలైనవి) నిర్ణయించుకోవచ్చు.

కాని అతి సూక్ష్మమైన కొన్ని క్షణములు కూడా ఒకే సమయములో అన్ని క్షణములు కలిసి ఉండవు. ఆ క్షణములు ఒకటి అంతము అయిపోయిన తరువాత మరొక క్షణము వస్తుంది లేదా ఉంటుంది. ఒకే సమయములో ఒక క్షణము మాత్రమే ఉంటుంది. మనము వ్యవహారములో వాడుకుంటున్న కాలము (ఒక నిమిషము, గంట, రోజు మొదలైనవి) వస్తు శూన్యము అంటారు. వస్తు శూన్యము కాబట్టి దీనిని వికల్పము అంటారు. ఈ కాల క్రమము అనేది బుద్ధి కృతము లేదా కల్పితము. క్షణము అనేది వాస్తవము.

వివేక జ్ఞానము – వేరు, వేరుగా అతి సూక్ష్మమైన వస్తువులను తెలుసుకోగల జ్ఞానము. మూల ప్రకృతి (ప్రధానము) ద్వారా కలిగే వస్తువుల జ్ఞానము

తెలుసుకుంటే, పురుషుడికి (జీవుడికి), వస్తువులకు మధ్య తేడాను తెలుసుకొని, వైరాగ్యమును పెంచుకునే అవకాశము ఏర్పడుతుంది. వైరాగ్యము కలగాలంటే వివేక జ్ఞానము ప్రధానమైన అంశము.

కనిపించని ఈ క్షణము అనే కాలము, కంటికి కనిపించని పరమాణువు లాంటిదే. పరమాణువును దుర్భిణీ ద్వారా చూచినట్లు, సూక్ష్మమైన క్షణమును కూడా ఏకాగ్రతతో యోగ దృష్టి (సూక్ష్మ దృష్టి) ద్వారా చూడవచ్చు. ఆ సూక్ష్మ దృష్టితో క్షణము (సూక్ష్మ కాలము) మరియు క్షణ క్రమము (స్థూల కాలము) మీద మనస్సుని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతను పెంచుకొని, ఆ ఏకాగ్రత ద్వారా ధారణ, ధారణ ద్వారా ధ్యానము, ధ్యానము ద్వారా సమాధులను (సంయమము) సాధించినట్లయితే, వివేకము ద్వారా సమగ్రమైన అతి స్వచ్ఛమైన జ్ఞానము (కాలమునకు, వస్తువులకు మధ్య ఉండే సంబంధము; వస్తువులు, వస్తువులు మధ్య ఉండే తేడా మరియు వస్తువులు, పురుషుడు మధ్య తేడా) కలుగుతుంది.

సుభాషితము – "**అజర అమరవత్ ప్రాజ్ఞః విద్యాం అర్థంత సాధయేత్ గృహీత ఇవ కేశేషు మృత్యు నా ధర్మ ఆచరేత్**" – మానవులు తనకు ముసలితనము, మరణము రాదు అని అనుకున్నట్లుగా (తొందరలేదు, నిదానముగా

చేయవచ్చు అనే భావనతో – క్షణముల క్రమములో – స్థూల కాలములో), లాభ పూర్వకమైన విద్యను, ధనమును (ఐశ్వర్యములు) సాధించుకోవచ్చు. మృత్యువు జుట్టు పట్టుకొని ఈడ్చుకొని తీసుకువెళ్ళునట్లుగా (వెంటనే, ఏ మాత్రము ఆలస్యము చేయకూడదు అనే భావనతో – క్షణములో – సూక్ష్మ కాలములో) అవశ్య కర్తవ్యమైన ధర్మమును ఆచరించాలి.

54. జాతిలక్షణదేశైరన్యతానవచ్ఛేదాత్తుల్యయోస్తతః ప్రతిపత్తిః

జాతి లక్షణ దేశైర్ అన్యతా అనవచ్ఛేదాత్ తుల్యయోః తతః ప్రతిపత్తిః -

జాతి లక్షణ దేశైర్ అన్యతా అనవచ్ఛేదాత్ – అతి సూక్ష్మమైన జీవాత్మకు, మనస్సుకు, మనస్సుకు, ఇంద్రియములకు మధ్య ఉండే తేడాలను జాతి, లక్షణములు, ప్రదేశము లేదా వేరే విధానముల ద్వారా తెలుసుకొనుట సాధ్యము కాదు.

తుల్యయోః – ఒకే పోలికలతో ఉండే అనేక జంటల పదార్థముల యొక్క తేడాలను.

తతః ప్రతిపత్తిః – ఇంతకు ముందు చెప్పిన అతి సూక్ష్మమైన క్షణ, క్షణ క్రమముల సంయమము

ద్వారా వివేక జ్ఞానము కలగాలి. అతి సూక్ష్మమైన పదార్థములను తెలుసుకోలేకపోతే, అతి సూక్ష్మమైన మనస్సునకు, ఆత్మ తత్త్వమునకు మధ్య ఉండే తేడా, అతి సూక్ష్మమైన మూల ప్రకృతి, అతి సూక్ష్మమైన మనస్సు, అతి సూక్ష్మమైన ఇంద్రియములు మధ్య ఉండే పరస్పర సంబంధము తెలుసుకొనుట అసాధ్యము. ఈ వివేక జ్ఞానము అతి సూక్ష్మమైన క్షణ, క్షణ క్రమముల సంయమము ద్వారానే సాధ్యపడుతుంది.

పాలు ఇచ్చే గోవు (గోత్వము), గేదె (మహిషత్వము) మధ్య ఉండే జాతి కృతమైన బేధములను చూసిన వెంటనే తెలుసుకొని, వీటితో మనము వేరు, వేరుగా వ్యవహరిస్తాము. ఆ, యా పనులకు ఉపయోగించుకుంటాము. గోవు (ఆడ), ఎద్దు (ఆంబోతు, మొగ) గోత్వము అనే ఒకే జాతికి చెందినా వీటి మధ్య లక్షణ బేధము ఉంది. వీటితో మనము వేరు, వేరుగా వ్యవహరిస్తాము. రెండు గోవులు ఉన్నప్పుడు, అవి ఒకే జాతి, ఒకే లక్షణములు ఉన్నా అవి ఉన్న ప్రదేశమును బట్టి (ఒకటి కుడి వైపు, రెండవది ఎడమ వైపు) వాటి మధ్య బేధము ఉంటుంది. వీటితో వేకూడా మనము వేరు, వేరుగా వ్యవహరిస్తాము. రెండు ఉసిరికాయలు చేతులో ఉన్నప్పుడు అవి ఉండే ప్రదేశములు (ఒకటి కుడి

వైపు, రెండవది ఎడమ వైపు) వాటి మధ్య బేధము ఉంటుంది. అలాగే అతి సూక్ష్మమైన రెండు పరమాణువుల మధ్య కూడా ఉండే బేధము స్పష్టముగా తెలుసుకునే వివేక జ్ఞానమును సాధించాలి. అప్పుడే తత్త్వ జ్ఞానము తెలుసుకునే అర్హత కలుగుతుంది. సర్వజ్ఞత్వము అనే తత్త్వ జ్ఞానమునకు చేసే ప్రయత్నములో ఏ విధమైన సందేహములకు, అనుమానములకు, పొరపాటులకు అవకాశము ఉండకూడదు. దృష్టి తత్త్వ జ్ఞానమునకు చేసే ప్రయత్నములో ఏ వస్తువుకు ఆ వస్తువును, ఏ పరమాణువుకి ఆ పరమాణువును, మూల ప్రకృతికి ఆత్మ తత్త్వమునకు వాటి తత్త్వములతో, లక్షణములతో, ఇతర వస్తువుల (పరమాణువు స్థాయి నుండి, ప్రకృతి వరకు) మధ్య ఉండే బేధములతో స్పష్టముగా పరిపూర్ణముగా తెలుసుకునే వివేక జ్ఞానమును సాధించాలి. అటువంటి వివేక జ్ఞానము సాధిస్తేనే అప్పుడు మూల ప్రకృతికి, ఆత్మ తత్త్వమునకు ఉండే బేధములను, సత్త్వ (మనస్సు) పురుష (జీవుడు) అన్యతా ఖ్యాతిః (మధ్య ఉండే బేధము).

వైశేషిక దర్శనము – సృష్టి సమస్తము అణువుల కలయిక వలన జన్మించిందని వైశేషిక దర్శనము ప్రతిపాదిస్తుంది) - సృష్టిలో ఉండే

వస్తువులలో (ఆత్మ తత్త్వము కూడా) ఉండే ఒకే పోలికలు (సామ్యము), వాటి మధ్య ఉండే పరస్పర బేధములు (వైషమ్యములు) స్పష్టముగా తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు తత్త్వ జ్ఞానము కలుగుతుంది. వైశేషిక దర్శనము కర్త కణాద మహర్షి - "**పదార్థానాం సాధర్మయమ్ వైధర్మయమ్ జ్ఞానమ్**" – పదార్ధముల పోలికలు, బేదముల జ్ఞానము. ఇది స్థూల వస్తువుల మధ్య తేలికగా తెలుసుకోవచ్చు. కాని పరమాణువుల విషయము వచ్చినప్పుడు ఇది ఎవరు, ఎలా తెలుసుకోవాలి? అనే సమస్య ఏర్పడింది. ఒక పరమాణువుకు ఉండే విశేషము, మరొక పరమాణువుకు ఉండే విషము ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. దీనిని పరమేశ్వరుడు మరియు యోగ సిద్ధులు తెలుసుకోగలరు. యోగ సిద్ధులలో రెండు స్థాయులు ఉన్నాయి – **1. యుక్తః** – యోగ సిద్ధిలో అన్ని సిద్ధులతో అంతిమ సిద్ధిని కూడా పొందిన యోగి ఆలోచించకపోయినా వాటంతటఅవే ఎప్పుడూ కనిపిస్తాయి. **2. యుఞ్జానః** – యోగములో ఒక స్థాయికి వెళ్లి, యోగ సిద్ధులను క్రమక్రమముగా పొందుతున్నవాడు, ఆలోచిస్తే కనిపిస్తాయి.

55. తారకమ్ సర్వవిషయం సర్వథా విషయమక్రమమ్ చేతి వివేకజం జ్ఞానమ్.

తారకమ్ సర్వవిషయం సర్వథా విషయమ్ అక్రమమ్ చ ఇతి వివేకజం జ్ఞానమ్ -

తారకమ్ - ఈ వివేక జ్ఞానము (ఆత్మ తత్త్వమునకు, ప్రపంచములో ఉండే అన్ని వస్తువులకు – మూల ప్రకృతికి మధ్య ఉండే బేధములను తెలియచేసే జ్ఞానము) సంసారము అనే సముద్రమును దాటుటకు ఉపయోగపడుతుంది. "**సంసార సాగర తారయతి ఇతి తారకమ్**" - ఏదైతే సంసారము అనే సాగరము నుండి తరింపచేయునో దాటించునో దానిని తారకము అంటారు.

సర్వవిషయం సర్వథా విషయమ్ అక్రమమ్ చ ఇతి వివేకజం జ్ఞానమ్ - ఈ వివేక జ్ఞానము అన్ని అంశములతో, అన్ని విషయముల మీద, అన్ని వస్తువుల గురించి (సూక్ష్మమైన విషయముల దగ్గర నుండి), ఒకదాని తరువాత మరొకటి అనే క్రమములో కాకుండా ఒకే సమయములో భూత కాలములో ఉన్న, వర్తమాన కాలములో ఉంటున్న, భవిష్యత్తు కాలములో ఉండబోయే అన్ని వస్తువుల, విషయముల గురించి ఉండాలి. అన్ని వస్తువులు స్పష్టముగా కనిపిస్తూ, అన్ని విషయముల జ్ఞానము (**వివేక జ్ఞానము**) ఉంటే, ఆ వస్తువులకు, ఆత్మ తత్త్వమునకు మధ్య ఉండే బేధములను తెలుసుకుందుకు సాధ్యపడుతుంది.

అన్ని వస్తువుల యొక్క భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్తు కాలములో (**అక్రమమ్**) సమగ్రమైన జ్ఞానము అన్ని కోణములలో (**సర్వవిషయం**) ఒకే సమయములో (**సర్వథా విషయము**) లేకపోతే, సరైన ప్రయోజనము కలగదు. **తారక జ్ఞానము** ఉపదేశములతో కలగదు. సాధన చేసుకొని, అనుభవపూర్వకముగా తెలుసుకోవలసిన జ్ఞానము.

<u>ఉదాహరణ:</u>

కొంతమంది శాస్త్ర విజ్ఞానులు గంగా నదిలో, పడవ మీద ప్రయాణము చేస్తున్నారు. భౌతిక శాస్త్ర విజ్ఞానుడు పడవ నడిపే వాడితో, చిన్న పిన్ను నీళ్ళలో వేస్తే మునిగిపోతుంది కదా, ఈ బరువైన పడవ నీళ్ళలో ఎందుకు మునిగిపోవట లేదు? అని అడిగాడు. పడవవాడు మీరు అడుగుతున్నది ఏమిటో నాకు ఏమీ తెలియదు. పడవ నీళ్ళలో మునగదు. అంతే నాకు తెలుసు అని అన్నాడు. తరువాత గణిత శాస్త్రజ్ఞుడు, పడవ వాడితో, మనము ఇప్పటికి ఎంత దూరము వచ్చాము?, మనము చేరవలసిన ప్రదేశము ఎంత దూరము ఉంది? మనము ఎంత వేగముతో వెళ్లుతున్నాము?, మనము మన గమ్యము ఎంత సేపటిలో చేరుతాము? అని అడిగాడు. పడవ వాడు సుమారు 2 మైళ్లు వచ్చాము, ఇంకా మనము సుమారు 3 మైళ్లు వెళ్ళాలి. నదిలో ఒకే వేగముతో వెళ్ళలేము.

మనము సుమారు ఒక గంటలో మనము చేరవలసిన ప్రదేశము చేరుతాము, అని అన్నాడు. అప్పుడు ఆ గణిత శాస్త్రజ్ఞుడు అలా సుమారు అనేది పనికిరాదు. సరైన, ఖచ్చితముగా చెప్పాలి అని అన్నాడు. దానికి పడవవాడు నాకు అటువంటి లెక్కలు తెలియవు, నేను ఖచ్చితముగా చెప్పలేను అని అన్నాడు. అలాగే మిగిలిన శాస్త్రజ్ఞులు కూడా వాళ్ళకు సంబంధించిన విషయముల మీద పడవవాడిని అడిగారు. వాటికి కూడా పడవవాడు సరిగ్గా సమాధానము చెప్పలేక పోయాడు. దానికి ఆ శాస్త్రజ్ఞులు ఆ పడవవాడిని చూసి నవ్వుకున్నారు. పడవ నది మధ్యలో ఉంది. తుఫాను, గాలివాన మొదలైంది దానికి పడవ ఇటు అటు ఊగిపోతూ, పడవలో నీళ్ళు ఎక్కువై, పడవ మునిగిపోతోంది. అప్పుడు పడవవాడు అయ్యా, మీరు అందరూ ఇంతవరకూ నన్ను చాలా ప్రశ్నలు వేశారు. ఇప్పుడు నేను మిమ్మల్ని ఒక ప్రశ్న వేస్తాను? మీకు ఈత వచ్చునా? అని అడిగాడు. దానికి ఆ శాస్త్రజ్ఞులు ఆ వచ్చు, మేము Swimming Poolలో చేతులు, కాళ్లు ఆడిస్తూ ఈత కొట్టాము. కాని ఇంత పెద్ద నదిలో, ఇంత వేగమైన ప్రవాహములో, ఇంత పెద్ద, పెద్ద అలలలో మేము ఈత కొట్టలేము అని అన్నారు. అప్పుడు పడవవాడు, కొద్ది సేపటిలో ఈ పడవ మునిగిపోతుంది. ఇంతవరకు మీరు ప్రదర్శించిన చదువు, పుస్తక జ్ఞానము ఏవీ ఇప్పుడు మిమ్మల్ని ఈ నది నుండి

కాపాడలేవు. ఇప్పుడు మిమ్మల్ని కాపాడగలిగేది ఒక్క ఈత మాత్రమే. మీరు అడిగిన ప్రశ్నలకు నాకు ఏమీ తెలియకపోయినా, ఈత మాత్రము వచ్చు, నేను దూకి వెళ్ళిపోతున్నాను, అని చెప్పి, ఆ నదిలో దూకి నది ఆవల గట్టుకు వెళ్ళిపోయాడు.

ఈ ఉదాహరణలో మనము తెలుసుకోవలసిన విషయము, మనము (జీవులందరూ) సంసారము (జన్మ, మరణ చక్రము) అనే సముద్రములో ఉండి అనేక బాధలు, కష్టములు పడుతున్నాము. ఈ సంసారము అనే చక్రములో ఉన్న మనల్ని, ఈ సంసారము అనే సముద్రమును దాటించగల, తరింపచేయగల తారక జ్ఞానము యొక్క అనుభవము తప్పనిసరిగా కావాలి (నదిలో ప్రయాణము చేసే వారికి Swimming poolలో చేతులు, కాళ్లు కొట్టటము అంటే ఈత అనే వినికిడి జ్ఞానము నదిని దాటించలేదు,, ఉగ్రమైన నదిలో ఈత కొట్టగలిగే అనుభవము నదిని దాటించగలదు).

56. సత్త్వపురుషయోః శుద్ధిసామ్యే కైవల్యమితి ॥

సత్త్వ పురుషయోః శుద్ధిసామ్యే కైవల్యమ్ ఇతి - మనస్సు, పురుషుడు సమానముగా పరిశుద్ధము పొందిన్నట్లయితే, పరమ గమ్యమైన కైవల్యము లభిస్తుంది.

పరిశుద్ధమైన, స్వయం ప్రకాశమైన, చైతన్య స్వరూపమైన, సర్వ వ్యాపకమైన, సర్వజ్ఞుడైన, నిత్యమైన ఏ వస్తువుతోనూ సంబంధము లేని ఆత్మ తత్త్వము, తన సమీపములో ఉండే జడమైన వస్తువులకు చైతన్యము కలుగజేసే స్వభావము కల ఆత్మ తత్త్వము తనను తాను ప్రక్కనే చేరిన పూర్తిగా విరుద్ధమైన లక్షణములు కల జడమైన మనస్సుతో కలుపుకొని కలుషితమైపోయింది, లేదా తనని తాను కలుషితము చేసుకుంది. ఆత్మ తత్త్వము ద్వారా చైతన్యము పొందిన మనస్సు తన స్వభావసిద్ధమైన మూడు గుణముల (సత్త్వ గుణము, రజో గుణము, తమో గుణము) ప్రభావములను ప్రదర్శిస్తూ, ఆత్మ తత్త్వము, మనస్సు ఒకదానితో మరొకటి కలిసి, ఒక దాని స్వభావములను మరొకటి అందిపుచ్చుకొని, వాటి సహజమైన స్వభావములను మరుగున పడేసి, ఒకదానిని మరొకటి ప్రోత్సహిస్తూ, ఇతరుల స్వభావములతో వ్యవహరిస్తున్నాయి. కర్మల ఫలితములను అనుభవించుటకు కలిగిన జన్మ, జన్మలలో (**సంసారావస్థ**) మనస్సులో పేరుకున్న అనంతమైన సంస్కారములు (వాసనలు) అనే మలినములను ఆత్మ తత్త్వమునకు అంటిస్తోంది. ఇందులో మనస్సు కంటె ఆత్మ తత్త్వము ఎక్కువగా నష్టపోయింది.

కలుషితమైన ఆత్మ తత్త్వము యొక్క మలినములను పోగొట్టుకుంటే, ఆత్మ తత్త్వము సంసారావస్థ నుండి బయటపడవచ్చు. దానికి కలుషితమైన ఆత్మ తత్త్వమును మరియు కాలుష్యమే స్వభావము కల మనస్సును పరిశుద్ధము చేసుకోవాలి, లేదా స్వచ్ఛమైన ఆత్మ తత్త్వము మీద కలుషితమైన మనస్సు యొక్క ప్రభావము పడకుండా చూసుకోవాలి. మనస్సును పరిశుద్ధము చేసే ప్రయత్నములో, మనస్సులో జన్మజన్మల నుండి పేరుకున్న సంస్కారములను నాశనము చేసుకోవాలి. తరువాత మనస్సులో ఉండే రజో గుణము (నిరంతరము కదులుతూ కర్మలను ప్రేరేపించే, ప్రోత్సహించే స్వభావము) ప్రభావమును అరికట్టాలి. తమో గుణము (భ్రమ, మోహము, బద్ధకము, అహింస, అజ్ఞానము స్వభావము) ప్రభావములను దగ్గరకు రానీయకూడదు. దీనికి తోడు సత్త్వ గుణము యొక్క ప్రభావమును పెంచుకోవాలి (ఈ మూడు గుణముల పరిణామముల ద్వారా ఏర్పడిన ఈ మనస్సులో ఉండే ఈ మూడు గుణములను ప్రభావములను పూర్తిగా నిర్మూలించలేము. మనస్సులో ఎంతో కొంత శాతము (0.001%) రజో గుణము, తమో గుణము ఉంటాయి కాబట్టి, మనస్సు పూర్తిగా పరిశుద్ధము అయ్యే అవకాశము లేదు). ఇలా దాదాపుగా పరిశుద్ధమైన మనస్సు, మనస్సుకు, ఆత్మ తత్త్వమునకు మధ్య

ఉండే బేధములను స్పష్టముగా చూపిస్తుంది (సత్త్వ పురుష అన్యతా ఖ్యాతి అనే స్థితి – మనస్సు వేరు, ఆత్మ తత్త్వము వేరు అనే జ్ఞానము కలుగుతుంది). ఈ స్థితిలో మనస్సు చేయవలసినది ఏమీ ఉండదు కాబట్టి, మనస్సు తన మూల తత్త్వమైన మూల ప్రకృతిలో కలిసిపోతుంది. ఈ స్థితిలో ఆత్మ తత్త్వముతో కలిసి ఉండే మనస్సు లేదు కాబట్టి, ఈ స్థితిలో ఆత్మ తత్త్వము పూర్తిగా పరిశుద్ధమైపోతుంది. దీనినే కైవల్యము (మనస్సుతో సంపర్కము లేకుండా కేవలము ఆత్మ తత్త్వము ఒక్కటే ఉండే స్థితి) అంటారు. ఈ స్థితిలో ఆత్మ తత్త్వము తన స్వభావసిద్ధమైన ఆనంద స్వరూపముతో, చైతన్య ప్రకాశముతో అల్లాడుతూ ఉంటుంది.

విభూతి పాదమ్ సమాప్తమ్

శ్రీకృష్ణ ప్రార్థన

వసుదేవసుతం దేవం, కంసచాణూర మర్దనమ్।
దేవకీ పరమానందం, కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

అథ క్షమా ప్రార్థనా

యదక్షరపదభ్రష్టం మాత్రాహీనం చ యద్భవేత్ । తత్సర్వం క్షమ్యతాం దేవ నారాయణ నమోస్తుతే ॥

అథ భగవత్ సమర్పణమ్

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా
బుధ్యాత్మనావా ప్రకృతే స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై
నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

అథ లోకక్షేమ ప్రార్థనా

సర్వే భవంతు సుఖినః సర్వే సంతు నిరామయాః ।
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు మా కశ్చిత్ దుఃఖభాగ్భవేత్ ॥

అథ మంగళమ్

శ్రియః కంతాయ కళ్యాణ నిధయే నిధయేర్థినామ్ ।
శ్రీవేంకట నివాశాయ శ్రీనివాసాయ మంగళమ్ ॥

కృష్ణ నామ సంకీర్తన

కృష్ణం వందే జగద్గురుం। శ్రీ కృష్ణం వందే జగద్గురుం।
కృష్ణం వందే జగద్గురుం। శ్రీ కృష్ణం వందే జగద్గురుం।